



نشر ترنگ

جعبه کمک‌های احساسی

دکتر گای وینچ | هاله نادری



راه‌کارهایی برای رفع حس گناه، طرد شدن و شکست

جعبه کمک های احساسی

راه کارهایی برای رفع حس گناه، طرد شدن و شکست

نویسنده: گای وینچ

ترجمه ی هاله نادری



نشر ترنگ

تقدیر و تشکر

سال‌هاست که از نادیده‌گیری پیشرفت‌های علم روانشناسی تأسف می‌خورم، تحقیقات پیشرفته در مجلات تخصصی دفن‌شده‌اند و تأثیر اندکی در زندگی روزمرهٔ افراد عادی دارند. متأسفم که چرا تجربه‌های مخرب احساسی را به حاشیه برده‌ایم، در حالی که می‌توان اقدامات فراوانی برای درمان آن‌ها انجام داد. از این مسأله مکرراً ابراز ناراحتی کرده‌ام که به بهداشت دهان و دندان، بیش از بهداشت ذهن و روان توجه می‌کنیم. البته به‌هیچ‌وجه مخالف سلامت دهان و دندان نیستم، عاشق دندان‌هایم هستم، اما احساس می‌کنم که چیزهای زیادی در مورد مسواک زدن و نخ دندان کشیدن می‌دانیم، اما نحوهٔ مراقبت از احساسات و بهزیستی روان‌شناختی خود را نادیده گرفته‌ایم. خوشبختانه دو نفر تصمیم گرفتند که در مورد این مسأله کاری انجام دهند. منظورم از «این مسأله» غرزدن و شکایات مداوم دربارهٔ توجه به بهداشت روان است. نمایندهٔ من، میشل تسلر (۱) و برادر و همکارم، دکتر گیل‌وینچ (۲)، پیشنهاد کردند از توصیه‌های اولین کتابم (چرخ جیرجیری) استفاده نمایم و شکایت‌های بی‌اثر خود را با اقدامات سازنده جایگزین کنم. آن‌ها گفتند: «کتابی بنویس! اطلاعات خود را در آن بگنجان و آن‌چه را که مردم باید بدانند به آن‌ها بگو». پیشنهادشان را پذیرفتم. البته نقش آن‌ها به همین جا ختم نشد، زیرا تشویق و حمایت آن‌ها در کل پروژه، بسیار ارزشمند بود. میشل تسلر واقعاً شگفت‌انگیز است و من خیلی خوش‌شانس هستم که با او همکاری داشته‌ام. برادرم گیل-که دوقلوی همسان من است- به من عشق می‌ورزد، هر روز مرا حمایت و تشویق می‌کند و به من انگیزه و الهام می‌دهد. او همیشه اولین کسی است که هر کلمه‌ای که می‌نوشتم را می‌خواند و نظرمی‌داد، قطعاً بدون او نمی‌توانستم نگارش این کتاب را به اتمام برسانم.

سردبیران من در هادسون استریت پرس (۳)، کارولین ساتون (۴) و بریتنی راس (۵)، از همان ابتدای اجرای این پروژه، همواره مشتاق، پاسخگو و حامی من بوده‌اند. همهٔ پیشنهادات آنها، کاملاً به جا و دقیق و نظرات ویراستاری آنها ساده، مفید و بسیار سازنده بود.

خوانندگان کتاب من، وقت و تلاش زیادی را صرف ارائهٔ نظرات و پیشنهاداتی کردند که به طور قابل توجهی این نسخه از کتاب را بهبود بخشید. از میان کلین (۶)، یائل مرکل (۷) و همکار عزیزم دکتر جنیفر هوفرت (۸) به خاطر دیدگاه‌های حرفه‌ای بسیار ارزشمندشان سپاسگزارم. ریچارد لف (۹)، فرانک اندرسون (۱۰)، جیمز ا. باراکلاو (۱۱) و به‌ویژه دنی کلین (۱۲)، پیشنهادات بسیار مفید و سازنده‌ای در مدت نگارش این کتاب به من ارائه نمودند. جسیکا راکمن (۱۳) از وظایف خود فراتر عمل کرد و با وجود مشغلهٔ فراوان، زمان زیادی برای خواندن تک تک صفحات این کتاب صرف نمود، نظرات او همواره خردمندانه، دلگرم کننده و فوق العاده مفید بود. از خانواده و دوستان نزدیکم تشکرمی‌کنم که همیشه مشتاق، حامی و بسیار صبور بودند. آنها در طی این مدت بسیار مرا تحمل کردند، چراکه در طی نگارش این کتاب، تماس‌های تلفنی و پیام‌های متنی آنها را با این جمله پاسخ می‌دادم: «منی‌توانم صحبت کنم». موفقیت خود را مدیون بیمارانم هستم که نسبت به استفاده از تکنیک‌های جدید و درمان‌های کمک‌های اولیهٔ احساسی، ابراز تمایل نمودند و بازخورد مفید و روشنگرانه‌ای دربارهٔ این کار ارائه دادند. هم‌چنین از صراحت، اعتماد، سخت‌کوشی و فداکاری آنها در مسیر دستیابی به سلامت روان و بهزیستی عاطفی، صمیمانه قدردانی می‌کنم و به ارادهٔ آنها احترام می‌گذارم.

در این پروژه از ذکر نام و اطلاعات هویتی افرادی که در مطالعات موردی از آنها استفاده نمودم، امتناع کردم، اما خودتان می‌دانید که هستید و من از شما بسیار سپاسگزارم که به عنوان نمونه به من و بسیاری از خوانندگانم در نحوهٔ به‌کارگیری درمان‌های کمک‌های اولیهٔ احساسی که واقعاً از هر نظر می‌تواند به

ما در رشد و بهبود زندگی کمک کند، خدمت کردید.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

مقدمه

از یک کودک ده ساله بپرسید که هنگام سرماخوردگی انجام چه کارهایی ضروری است؟ بلافاصله به شما خوردنِ سوپ مرغ و استراحت را توصیه می‌کند. از او بپرسید که هنگام بازی، اگر زانویش خراش بردارد، چه می‌کند؟ پاسخ خواهد داد که ابتدا محل زخم را تمیز و ضد عفونی و در نهایت روی آن را پانسمان می‌کند. هم‌چنین کودکان می‌دانند که اگر استخوان پایشان بشکند، باید آن را گچ بگیرند تا محل شکستگی به درستی ترمیم شود. اگر در مورد ضرورت انجام این کارها از آنها سؤال کنید، خواهند گفت که درمان چنین صدماتی در بهبود، پیشگیری و حتی جلوگیری از وخیم‌تر شدن حالشان مؤثر است. فرزندان ما به خوبی آموخته‌اند که اگر بی‌توجه باشیم، ممکن است که سرماخوردگی به ذات‌الریه و جراحات سطحی، به زخم‌های عفونی تبدیل شوند و اگر استخوان شکسته پا، به درستی درمان نشود، باعث اختلال در راه رفتن می‌گردد. ما به کودکان خود می‌آموزیم که چگونه از ابتدای کودکی، از بدن خود مراقبت کنند و آنها نیز معمولاً چنین درس‌هایی را به خوبی فرامی‌گیرند.

حال از یک فرد بزرگسال بپرسید که برای درمان درد شدید طرد شدن، درد ویرانگر تنهایی، ناامیدی و ناکامی چه اقداماتی انجام می‌دهد؟ از اطلاعات کمی که او در مورد نحوه درمان چنین صدماتی دارد، حتماً متعجب خواهید شد. اگر از اغلب بزرگسالان در مورد روش‌های درمان اعتماد به نفس پایین یا شوک روانی سؤال بپرسید، خواهید دید که با این پرسش ساده می‌توانید آنها را به چالش بکشید. از آنها سؤال کنید که چگونه با نشخوارهای فکری یا احساس گناه مقابله می‌کنند، به احتمال زیاد با چهره آشفته و پریشان، تلاش خواهند کرد که موضوع را به طور کلی نادیده بگیرند و بحث را تغییر دهند. ممکن است پیشنهاد برخی از متخصصان به عنوان بهترین راه حل، صحبت در

مورد احساسات خود با دوستان یا اعضای خانواده باشد. قطعاً هیچ متخصصی در امر بهداشت روان، با مسأله گفتگو در مورد احساسات مخالفت نخواهد کرد. ممکن است صحبت و گفتگو با دیگران در مورد احساسات، در برخی موارد تسکین‌دهنده باشد، اما این احتمال نیز وجود دارد که این کار به دیگران آسیب برساند و آن‌ها را در شرایط سخت بی‌قراری قرار دهد و این افراد را وادار به تغییر موضوع کند.

دلیل ناتوانی در انجام اقدامات هدفمندانه در راستای درمان زخم‌های روانی روزمره، این نکته است که ابزار مدیریت چنین تجربیاتی را در اختیار نداریم. در چنین شرایطی می‌توان از یک متخصص بهداشت روان مشاوره گرفت. اما این کار معمولاً عملی به نظر نمی‌رسد، زیرا بسیاری از زخم‌های روانی آن قدر جدی نیستند که نیازمند مداخله حرفه‌ای باشند. همه ما اغلب با اولین سرفه یا آبریزش بینی به پزشک مراجعه نمی‌کنیم، به همین صورت نیز نمی‌توانیم پس از هر شکست عاطفی یا فریاد خشمگین رئیس‌مان، به روان‌درمانگر مراجعه نماییم.

همه ما در خانه‌هایمان بخشی را-کمد یا کابینت-به لوازم پزشکی مانند باند، انواع پماد و داروی مُسکن برای درمان بیماری‌های پایه، اختصاص می‌دهیم، اما هیچ کمد یا کابینتی برای درمان آسیب‌های روحی جزئی روزمره خود نداریم و مانند بسیاری از دردهای جسمی، آن‌ها را تحمل می‌کنیم. تمامی زخم‌های روان‌شناختی که در این کتاب ارائه شده، بسیار شایع و هریک از نظر روحی دردناک و از نظر روانی آسیب‌رسان هستند. با این حال، تاکنون هیچ روش متعارفی برای تسکین و التیام چنین دردهایی نداشته‌ایم تا علی‌رغم حضور همیشگی آن‌ها در زندگی، از آزارهای این آلام بکاهیم.

بهره‌مندی از کمک‌های اولیه احساسی برای بهبود و درمان چنین آسیب‌هایی، می‌تواند مانع از تأثیر آن‌ها بر بهزیستی و پیشرفت سلامت روانی و روحی ما گردد. درواقع، بسیاری از مشکلات روان‌شناختی قابل‌تشخیصی که به دنبال

درمان تخصصی آن هستیم، در صورتی قابل‌پیشگیری هستند که اولین بار در هنگام بروز هرگونه زخم عاطفی، از کمک‌های اولیه احساسی برای بهبود و درمان آن‌ها بهره‌مند گردیم. به عنوان مثال، تمایل به نشخوار فکری، به سرعت به اضطراب و افسردگی تبدیل می‌شود، هم‌چنین تجربیات عدم موفقیت و عدم پذیرش توسط دیگران به راحتی منجر به کاهش عزت‌نفس می‌گردد. درمان چنین آسیب‌هایی نه تنها باعث تسریع در ترمیم و بهبود آن‌ها می‌شود بلکه به جلوگیری از بروز عوارض کمک می‌کند و از شدت آن می‌کاهد.

زمانی که آسیب روانی جدی است، درمان توسط کمک‌های اولیه احساسی را نباید جایگزین مراجعه به یک متخصص بهداشت روان نمود، زیرا همان‌گونه که در مشکلات جسمی نیز صادق است، وجود یک جعبه کمک‌های اولیه، هرگز نیاز به پزشک و بیمارستان را برطرف نمی‌کند. ما از محدودیت‌های خود در مورد سلامت جسمی آگاهیم، اما این امر در مورد سلامت روان صدق نمی‌کند. تقریباً همه ما می‌دانیم که چه زخمی نیاز به پانسمان و کدام یک نیاز به بخیه دارد، هم‌چنین می‌توانیم تفاوت بین کبودی، تورم و شکستگی استخوان را تشخیص دهیم و نیز قادر به تشخیص کم‌آبی بدن و حتی نیاز به تزریق سرم هستیم؛ اما وقتی صحبت از زخم‌های روانی می‌شود، نه تنها توانایی انجام هیچ کاری در مورد آن‌ها را نداریم، بلکه فاقد قدرت تشخیص نیاز به مداخله متخصص هستیم. در نتیجه، اغلب از زخم‌های روانی خود غافل می‌شویم تا جایی که آن قدر قوت می‌گیرند که عملکرد ما را مختل می‌کنند. هیچ‌گاه اجازه نمی‌دهیم زخم زانویمان آن قدر عمیق شود که مانع از راه رفتن ما گردد، اما همواره از زخم‌های روانی خود تا جایی غافل می‌شویم که به معنای واقعی کلمه، مانع از پیشرفت در زندگی مان می‌شوند.

عدم صلاحیت و نداشتن مهارت کافی در معالجه رنج‌های عاطفی، به منظور دستیابی به سلامت جسم و روان، بسیار تأسف بار و نگران‌کننده است. اگر تکنیک‌های کمک‌های اولیه احساسی وجود نداشت و اگر درمان این زخم‌های

روانی غیرممکن بود، تحمل چنین شرایطی آسان‌تر می‌شد، اما می‌دانیم که امروزه این محدودیت‌ها وجود ندارد، پیشرفت‌های اخیر در تحقیقات روان‌شناختی، گزینه‌های درمانی دقیقی برای انواع آسیب‌های روانی-که بیش‌تر اوقات تحمل می‌کنیم-ارائه کرده‌است.

هریک از فصل‌های این کتاب، به یک آسیب روانی رایج و روزمره و تکنیک‌های مختلف کمک‌های اولیه احساسی پرداخته‌است. همان‌طور که از کمک‌های اولیه، برای بهبود بیماری‌های جسمی خود بهره‌مند می‌شویم، می‌توانیم این تکنیک‌های علمی روان‌شناختی را در زندگی به کارگیریم و به فرزندانمان آموزش دهیم. دستورالعمل‌های این کتاب، عناصر اصلی داروهای پزشکی-روان‌شناختی و کیت‌های پزشکی بهداشت روان را به شما ارائه می‌دهد. در مدت تحصیل در رشته روانشناسی بالینی در مقطع تحصیلات تکمیلی، به دلیل ارائه پیشنهادهاى مشخص به بیمارانم-در جهت چگونگی کاهش دردهای عاطفی-مرتباً موردانتقاد قرار می‌گرفتم. یکی از اساتیدم دائماً به من گوشزد می‌کرد که: «ما این‌جا هستیم تا درمان روانی واقعی به بیماران ارائه دهیم، به هیچ وجه قصد نداریم آسیب‌رین روانی بین آنها توزیع کنیم، این دارو جود خارجی ندارد!».

به‌باور من، تسکین فوری دردهای روحی و درمان عمیق روان‌شناختی، از یکدیگر جدا نیستند. اعتقاد من بر این است که همه مردم باید به کمک‌های اولیه احساسی و نیز درمان‌های تکمیلی، برای پانسمان زخم‌های عاطفی دسترسی داشته باشند. در طی سال‌های گذشته، تئوری‌های نوآورانه را به دستورالعمل‌های عملی تغییر دادم و آنها را به عنوان درمان‌های کاربردی برای آسیب‌های عاطفی روزمره گردآوری نمودم. این کار را تنها به یک دلیل انجام داده‌ام!: «من باور دارم که نتیجه‌بخش هستند». چند سالی بود که بیماران، دوستان و اعضای خانواده‌ام از من می‌خواستند تا روش‌های درمانی کمک‌های اولیه احساسی را در یک کتاب جمع‌آوری کنم. پس تصمیم به انجام این کار

گرفتم، چراکه معتقدم وقت آن رسیده‌است که سلامت روان خود را جدی‌تر بگیریم و به مسأله بهداشت روان نیز مانند بهداشت دهان و دندان و جسم توجه کنیم. زمان آن است که همه ما صاحب یک جعبه داروهای روان‌شناختی یا به عبارتی جعبه‌ای شامل باند، پمادهای آنتی‌بیوتیک، یخ خشک و داروهای تب‌بر احساسی باشیم. درنهایت، با آگاهی از وجود آسپرین‌های روان‌شناختی، استفاده نکردن از آنها احمقانه خواهد بود.

روش استفاده از کتاب

هفت فصل این کتاب به هفت آسیب روانی رایج که در زندگی روزمره با آن روبرو هستیم، اختصاص دارد: طرد شدن، تنهایی، از دست دادن، احساس گناه، نشخوار فکری، شکست و عزت نفس از دست رفته.

گرچه هر فصل از کتاب به یک مبحث اختصاص یافته است، اما پیشنهاد من این است که کتاب را به صورت کامل مطالعه نمایید. در ظاهر ممکن است برخی از فصل‌ها هیچ ارتباطی با مشکل فعلی شما نداشته باشند، اما آگاهی از انواع آسیب‌های روانی در شرایط مختلف، در تشخیص آتی آن‌ها در خود، دوستان و اعضای خانواده، به شما کمک خواهند کرد.

هر فصل از کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول، به توصیف زخم‌های خاص روانی هر آسیب- از جمله زخم‌هایی که اغلب قادر به تشخیص آن‌ها نیستیم- می‌پردازد: به عنوان مثال، ممکن است تصور کنیم که تنهایی باعث بروز درد عاطفی می‌شود، اما ممکن است از این موضوع آگاهی نداشته باشیم که تنهایی درمان نشده آن‌چنان پیامدهای جدی بر سلامت جسمی ما دارد که می‌تواند امید به زندگی را از بین ببرد. هم‌چنین، معمولاً این واقعیت را نادیده می‌گیریم که افراد تنها، رفتارهای خودتخریب‌گرانه‌ای دارند، تاجایی که این موضوع باعث می‌شود- ناخودآگاه- کسانی را که می‌توانند به آن‌ها کمک کنند، از خود برانند.

بخش دوم هر فصل، درمان‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌تواند برای هر یک از زخم‌های بخش اول، به کار گرفته شود. در این بخش دستورالعمل‌های کلی درمانی، برای روشن کردن نحوه و زمان استفاده از تکنیک‌های توصیه شده و هم‌چنین خلاصه‌های درمانی را ارائه می‌دهم.

این کتاب یک جعبه کمک‌های اولیه پزشکی روانشناسی ارائه می‌کند و

به هیچ وجه جایگزینی برای مراقبت‌های پزشکی یا روان‌شناختی توسط پزشک متخصص نیست، به همین دلیل هر فصل را با رهنمودهایی در مورد زمان مراجعه خوانندگان به یک متخصص در امر بهداشت روان به پایان می‌برم. لازم است به این نکته اشاره نمایم که پیشنهادات این کتاب مبتنی بر مطالعات علمی مستندی هستند که تحت بررسی همکاران قرار گرفته و در مجلات معتبر دانشگاهی منتشر شده‌اند.

فصل اول: طردشدن؛ زخم‌های عاطفی و خراش‌های زندگی

روزمره

شاید طردشدن شایع‌ترین زخم، در بین تمامی زخم‌های عاطفی باشد که در طول زندگی مجبور به تحمل آن‌ها هستیم. در دورهٔ نوجوانی و در حین تحصیل، بارها از جمع‌های دوستانه حذف و در تیم مدرسه، به‌عنوان آخرین نفر انتخاب‌شده‌ایم، برای رفتن به مهمانی تولدی که همهٔ همکلاسی‌ها در آن حضور داشتند، دعوت نشده‌ایم، بارها توسط دوستان قدیمی از محافل دوستانه حذف‌شده و مورد طعنه و آزار همکلاسی‌هایمان قرار گرفته‌ایم. سرانجام چالش‌های طردشدن‌های دوران کودکی را پشت سر گذاشتیم تا به این نتیجه برسیم که انبوه بزرگی از تجربه‌های جدید طردشدن، در انتظار ما است. در بزرگسالی نیز گاهی از قرارهای دوستانه حذف می‌شویم و گاه توسط کارفرمایان رد و توسط دوستان قدیمی خود سرزنش می‌شویم. حتی ممکن است همسرمان، ما را پس بزنند، همسایگان برخوردی سردی با ما داشته‌باشند و اعضای خانواده، ما را از جمع خود برانند.

طردشدن-عدم پذیرش توسط دیگران-همان زخم‌های عاطفی هستند که پوست نازک احساساتمان را می‌خراشند و تا گوشت و خون و استخوانمان نفوذ می‌کنند. برخی از زخم‌های عاطفی، مثل بریدگی پوست توسط کاغذ هستند که فقط باعث جراحتی اندک می‌شوند. اما گاهی طردشدن تا اندازه‌ای شدید است که زخم‌های عمیق روانی ایجاد می‌کند، به‌شکلی که منجر به «خونریزی» می‌شود و مستلزم توجه فوری است. شاید انتظار ما این باشد که-با توجه به فرکانسی که به‌شکل‌های مختلف دریافت می‌کنیم-درک روشنی از تأثیر آن‌ها بر احساسات، افکار و رفتارهای خود داشته‌باشیم؛ اما واقعیت این است که هیچ‌کدام از ما رنج طردشدن و زخم‌های روانی ناشی از آن‌را، جدی نمی‌گیریم.

طردشدن، چهار زخم روانی متفاوت ایجاد می‌کند که شدت آن، به شرایط و سلامت عاطفی فرد در زمان وقوع آن بستگی دارد. به بیان کلی، طردشدن، درد عاطفی بُرنده‌ای ایجاد می‌کند که بر روح، روان و فکر انسان تأثیر می‌گذارد؛ او را غرق در خشم و غضب می‌کند، اعتماد به نفس و عزت نفس او را از بین می‌برد و احساس وابستگی‌اش را ناپایدار می‌سازد.

اغلب، طردشدن تأثیر نسبتاً خفیفی ایجاد می‌کند و جراحات حاصل از آن، باگذشت زمان بهبود می‌یابد، اما اگر همین تأثیرات خفیف به موقع درمان نشوند، به جراحات «عفونی» تبدیل می‌شوند و عوارض روانی عمیقی ایجاد می‌کنند که عمیقاً بر بهزیستی روان ما تأثیر می‌گذارند. در مواقعی که تجربه طردشدن قابل توجه باشد، فوریت درمان زخم‌ها توسط کمک‌های اولیه احساسی، ضرورت بیشتری دارد. این کار نه تنها خطر «عفونت» را به حداقل می‌رساند، بلکه روند بهبود عاطفی را تسریع می‌بخشد. به منظور انجام کمک‌های اولیه احساسی و درمان موفق هر چهار زخم، به درک روشنی از هر یک از آنها نیاز داریم، چگونگی آسیب دیدن احساسات، واکنش هنگام مواجهه با آنها و فرایندهای فکری، رویه درمان را آسان تر می‌کند.

۱. چرا طردشدن‌های پیش پا افتاده نیز بسیار آزار دهنده هستند؟

موقعیتی را تصور کنید که با دو غریبه در یک اتاق انتظار نشسته‌اید. یکی از آن‌ها توپی را روی میز می‌گذارد، آن را برمی‌دارد و به طرف نفر سوم می‌اندازد، او نیز توپ را برمی‌گرداند. سپس با لبخندی نگاهتان می‌کند و توپ را به سمت شما پرتاب می‌کند. شما نیز توپ را به سمت نفر اول پرتاب می‌کنید، او بلافاصله توپ را به سمت نفر سوم می‌اندازد. سپس، نفر سوم به جای پرتاب توپ به سمت شما، آن را برای نفر اول پرت و عملاً شما را از بازی حذف می‌کند. در این شرایط چه احساسی خواهید داشت؟ آیا احساساتتان جریحه‌دار می‌شود؟ آیا این رفتار، بر حالات روحی و عزت نفس شما تأثیرگذار است؟

اغلب، این ایده را به سخره می‌گیریم و می‌گوییم: این که دو غریبه در اتاق انتظار توپ را به من پاس ندادند، موضوع چندان مهمی نیست! هیچ کس به این مسأله اهمیت نمی‌دهد! جالب است بدانید که وقتی روانشناسان این وضعیت را بررسی کردند، به نکات قابل توجهی دست یافتند: «اغلب مردم، بیش از حد تصور به این مسأله اهمیت می‌دهند». سناریوی پرتاب توپ، یک آزمایش روانشناسی دقیق است و دو غریبه در آن، نماد دو فرد «هم‌پیمان» در تحقیق هستند. «سوژه» (که فکر می‌کند منتظر یک آزمایش کاملاً متفاوت است) همیشه پس از دور اول یا دوم پرتاب توپ، از دور خارج می‌شود. در این خصوص ده‌ها مطالعه به انجام رسیده است که همه افراد شرکت‌کننده در آن، احساس عاطفی قابل توجهی در نتیجه حذف شدن از این بازی را گزارش داده‌اند.

مطالعات، نشان می‌دهد که طردشدن توسط دو غریبه که توپی را برای هم

پرتاب می‌کنند، در مقایسه با اغلب طردشدن‌هایی که در زندگی تجربه می‌کنیم، شدت کم‌تری دارد. اگر چنین تجربه پیش پا افتاده‌ای بتواند درد عاطفی شدیدی (اعم از افت روحیه و حتی عزت نفس) در ما ایجاد کند، قادر به درک معنای دردناک «طردشدن» خواهیم بود. به همین دلیل است که حاضر نشدنِ دوستان در قرارهای ملاقات، اخراج از محل کار و یا حذف شدن از جمع دوستان صمیمی، تأثیر عظیمی بر بهزیستی عاطفی ما خواهد داشت. در واقع، آنچه باعث ایجاد تفاوت بین طردشدن با تمامی احساسات منفی که در زندگی روزمره با آن مواجه هستیم، شدت دردی است که آن احساس در ما ایجاد می‌کند. برای درک بهتر می‌توان گفت، دردی که در پی طردشدن تجربه می‌کنیم، مانند دردی است که به واسطه ضربه چاقو به قفسه سینه حس می‌کنیم. حقیقت این است که تعداد بسیار کمی از ما درد فرورفتن چاقو در قفسه سینه را تجربه کرده‌ایم، اما وقتی روانشناسان از مردم خواستند که درد طردشدن را با تجربه درد جسمی خود مقایسه کنند، آن‌ها شدت رنج عاطفی خود را، با زایمان طبیعی و سرطان برابر دانستند! در مقابل، توجه داشته باشید، با این‌که سایر تجربیات عاطفی دردناک، مثل ناامیدی، درماندگی یا ترس، بسیار ناخوشایند هستند، اما رنج حاصل از آن‌ها و شباهت با درد جسمی، در مقایسه با درد طردشدن، بسیار ناچیز است.

اما به راستی چرا طردشدن، بیش از دیگر زخم‌های عاطفی، به انسان آسیب وارد می‌کنند؟

پاسخ این سؤال، درگذشته تکاملی ما نهفته است. انسان حیوانی اجتماعی است؛ طردشدن از قبیله یا گروه اجتماعی، درگذشته به معنای از دست دادن دسترسی به غذا، محافظ و همسر بود و بقای او را تحت الشعاع قرار می‌داد. طردشدن توسط دیگران، در گذشته، چیزی شبیه حکم اعدام و یا تبعید به یک نقطه بسیار دورافتاده بود. از آن‌جا که عواقب این تبعید (۱۴) بسیار شدید بود، از همان زمان، مغز، یک سیستم هشدار سریع ایجاد نمود که هر گاه انسان

نشانه کوچکی از طرد اجتماعی را تجربه می‌کند، با ایجاد درد شدید، هشدار می‌دهد که: «در معرض خطرِ اخراج از قبیله هستید».

بخشی از مغز که در زمان طرد شدن، فعال می‌شود، همان بخشی است که هنگام بروز درد جسمی فعالیت می‌کند، این موضوع توسط اسکن‌های متعدد مغزی به اثبات رسیده‌است. این دو سیستم به طرز عجیبی به هم پیوسته‌اند. در آزمایش‌هایی که دربارهٔ این موضوع انجام شد، افرادی که در آزمایش طرد شدن (پرتاب توپ در اتاق انتظار) مُسکن استفاده کرده بودند، درد عاطفی کم‌تری نسبت به افرادی که به آن‌ها داروی مُسکن داده نشده بود، تجربه کردند. متأسفانه، احساسات منفی دیگر، مانند خجالت، از این ویژگی برخوردار نیستند. مثلاً وقتی محل کار خود را با مهمانی هالووین اشتباه می‌گیریم و با لباس شبیه مارج سیمپسون (۱۵) در محل کار حاضر می‌شویم، داروهای مُسکن، بی‌اثر می‌شود.

طرد شدن دلیل نمی‌شناسد

شش ماه پیش، آنجلو (۱۶) به علت تعدیل نیرو، از محل کار خود اخراج شد، این موضوع تأثیر عجیبی بر زندگی مشترک او گذاشت، بنابراین با همسرش مارتا (۱۷) تصمیم گرفتند برای جلوگیری از بحث‌های مکرر و فرسایشی درباره این موضوع، به زوج‌درمانی مراجعه کنند تا شاید بتواند تصمیم درستی برای رفع مشکل و پیدا کردن کار جدید اتخاذ نمایند. آنجلو توضیح داد: «من به مدت بیست سال در یک شرکت حمل‌ونقل کار می‌کردم. آن‌ها دوستان من بودند. چگونه توانستند با من به این شکل رفتار کنند؟». آسیب حاصله از این رفتار، حتی در چهره آنجلو کاملاً مشهود بود.

مارتا فردی بسیار دلسوز و مهربان بود، اما از ناتوانی آنجلو در بهبودی پس از این ضربه عاطفی و عدم تمایل برای جستجوی کار جدید، نا امید شده بود. خیلی زود برایم مشخص شد که آنجلو نیز به اندازه مارتا، از خودش قطع امید کرده است. تمام تلاشش را برای انگیزه دادن به خود انجام داده بود، اما احساس می‌کرد درد عاطفی شدیدی را تجربه می‌کند. مدام در تلاش بود که این درد عاطفی را نادیده بگیرد، پیوسته با خود می‌گفت: «از پس این کار برمی‌آیم» اما تلاش‌های هر روزه‌اش، هیچ نتیجه‌ای در پی نداشت.

بسیاری از ما، صحبت کردن درمورد تجربه طرد شدن را دشوار می‌دانیم. یکی از دلایلی که باعث می‌شود طرد شدن امری ویرانگر انگاشته شود، این است که معمولاً وقتی نوبت به تسکین دردهای عاطفی می‌رسد، خرد، منطق و عقل سلیم، نقش به‌سزایی ایفا نمی‌کنند. به عنوان مثال، وقتی دانشمندان به شرکت‌کننده‌ای که از نسخه رایانه‌ای آزمایش پرتاب توپ (سایبربال) (۱۸) حذف شده بود، گفتند که این بازی آزمایشی بوده و شما در یک آزمایش از پیش طراحی شده شرکت داشته‌اید- حتی آگاهی از این «حقیقت»- نیز موجب تسکین

درد او نشد. دانشمندان به گروهی دیگر از شرکت‌کنندگان گفتند افرادی که آنها را در بازی طردکردند، اعضای «کو کلاکس کلن» (۱۹) هستند-اصولاً طرد شدن توسط افرادی که از آنها تنفر داریم، از شدت آسیب می‌کاهد-اما نه، آنها هم به همان اندازه آسیب دیده‌بودند. دانشمندان حتی سعی کردند یک بمب سایبری را جایگزین توپ سایبری کنند که از پیش به‌گونه‌ای طراحی شده‌بود که به‌صورت خودکار، زمانی منفجر شود که در دستان سوژه است؛ جالب است که وقتی سوژه‌ها نتوانستند بمب سایبری را پرتاب کنند به همان اندازه احساس طردشدگی می‌کردند که از پرتاب توپ سایبری منع شده‌بودند. طردشدن بر توانایی ما در استفاده از منطق مستدل و تفکر سلیم نیز تأثیرگذار است. به‌عنوان مثال، به‌خاطر آوردن تجربه حاد طردشدن، باعث شده‌بود تا آنها در آزمون‌های بعدی ضریب هوشی، آزمون حافظه کوتاه‌مدت و سنجش توانایی استدلال و تصمیم‌گیری، نمره بسیار پایینی کسب‌کنند. آسیب ناشی از طردشدن در روابط عاطفی، به‌خصوص زمانی که عقل را وارد قضاوت‌هایمان می‌کنیم، شدت بیشتری دارد. این آسیب حتی پیش از ایجاد یک رابطه و یا در اوایل رابطه، شدید است (به مبحث جدایی پس از روابط طولانی یا جدی در فصل سوم خواهیم پرداخت). یکی از همکارانم در تعطیلات یک‌هفته‌ای تابستانی با زنی آشنا شده‌بود که پس از اتمام تعطیلات، مستقیماً به او گفته‌بود علاقه‌ای به ادامه رابطه ندارد، این‌مرد جوان برای فاصله‌گرفتن از آن‌زن، مدتی به اروپا رفت. او خود را متقاعد کرده‌بود که وقتی برگردد، مطمئناً با ژست‌های عاشقانه‌آنی، می‌تواند در قلب او نفوذ کند و نظرش را تغییردهد. صبح‌هنگام، وقتی زن، او را مقابل در خانه خود دید، آن‌قدر مبهوت شد که تنها چیزی که تغییر داد، قفل درها بود، در را بست و دوباره به داخل خانه خود رفت. استیصالی که در پی طردشدن‌های خاص احساس می‌کنیم، بسیاری از ما را در تشخیص یک حرکت عاشقانه، با یک حرکت چندش‌آور، دچار مشکل می‌کند.

۱. خشم و پرخاشگری: چرا درها شکسته می‌شوند و دیوارها

مشت می‌خورند؟

طردشدن، اغلب منجر به عصبانیت و انگیزه‌های تهاجمی نسبت به افرادی می‌شود که ما را طرد کرده‌اند، هم‌چنین باعث ایجاد احساس قدرتمندِ حمله و مقابله به‌مثل می‌گردد. کسانی که چنین تجربیاتی داشته‌اند، به‌خوبی از این‌مساله آگاه‌اند. آن‌ها به‌منزله درها و دیوارهایی هستند که توسط مردان و گاه زنان تازه طردشده، زیر بار مشت و ضربه قرارگرفته‌اند.

در نظر داشته‌باشیم که حتی طردشدن‌های پیش‌پا افتاده نیز تمایلاتِ پرخاشگرانه را در بهترین افراد برمی‌انگیزد. به‌عنوان‌مثال، پس از پایان یک بازی رایانه‌ای سایبربال، گروهی را تحت آزمایش قراردادند و از آن‌ها خواستند که بازیکنانی را-که بعضاً در زدنِ توپ نقشی نداشتند- با نویزسفید (۲۰) مورد حمله قراردهند. جالب است که افراد طردشده، نسبت به افراد طردنشده، کارکترهای بازی را به مدت طولانی و با صدای بلندتر، می‌زدند. در تحقیقی دیگر، سوژه‌های طردشده، نسبت به آن‌دسته از افراد که طرد نشده‌بودند، افراد بی‌گناه را چهار برابر بیشتر مجبور به خوردن سس تند و نوشیدن نوشابه‌هایی با طعمی بسیار بد و شنیدن صداهای ناهنجار می‌کردند. بسیاری از مدیران تولیدِ مسابقات تلوزیونی، دانشمندان زیادی را برای طراحی و تولید چنین چالش‌های زشت و زننده، جذب می‌کنند. اگر این کار برای شما تعجب‌برانگیز است، درست مثل من فکر می‌کنید.

متأسفانه، تمایل ما به عصبانیت و خشم برای پاسخ به طرد، بسیار تاریک‌تر است و نمود جدی‌تری دارد. تجارب طرد شدنی جدی و مکرر می‌تواند نوعی پرخاشگری را به وجود آورد که بسیار فراتر از گستره نویز سفید یا سس تند است.

اگر این زخم‌های روان‌شناختی درمان نشوند، به جراحاتی عفونی تبدیل می‌شوند و سلامت روان فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهند. همواره اخباری درباره رفتارهای پرخاشگرانه آسیب‌رسان و خودآزاری‌های دلخراش به دلیل طردشدن، به گوش ما رسیده است. معشوقه‌های بی‌وفایی که به فکر انتقام هستند، کارگران اخراج شده اداره پست و... که «رفتارهای ناگهانی خشن و همراه با عصبانیت» دارند و اپیدمی وحشتناک خودکشی کودکان قلدر، تنها چند نمونه از این موارد است که به دلیل عدم درمان درست و به‌هنگام زخم‌های روان‌شناختی ناشی از طردهای مزمن و شدید، اتفاق می‌افتند.

در سال ۲۰۰۱ پزشک ارشد ارتش ایالات متحده، گزارشی منتشر کرد که نشان می‌داد طرد اجتماعی، نسبت به عضویت در باندهای جنایتکاران، فقر یا مصرف مواد مخدر، عامل مؤثرتری در ایجاد خشونتِ نوجوانان است. هم‌چنین احساس طردشدن، نقش به‌سزایی در خشونتِ بین عشاق دارد. بسیاری از خشونت‌ها ناشی از حسادت و سوءظن به خیانت نیز ارتباط تنگاتنگی با احساس طردشدن دارند. هنگامی که دانشمندان پانصدوپنجاه ویک مورد پرونده قتل زنان، توسط شوهرانشان، را بررسی کردند، دریافتند که تقریباً نیمی از آن‌ها در پاسخ به جدایی واقعی یا جداییِ قریب‌الوقوع رخ داده است. در حقیقت، اغلب مردانی که همسران خود را می‌کشند، بعداً اعتراف می‌کنند که قادر به تحملِ احساس طردشدن نبوده‌اند.

مطالعات در مورد تیراندازی در مدارس، از جمله کشتارِ اسفناکِ سال ۱۹۹۹ کلمباین (۲۱)، نشان داد که سیزده نفر از پانزده نفر عامل بروزِ حادثه، مجرمینی بودند که طردِ بین فردی و استراسیزم را از سوی هم‌مدرسه‌ای‌های خود تجربه کرده بودند. در بسیاری از موارد، تیراندازان، به‌طور مشخص، ابتدا به دانش‌آموزانی شلیک می‌کردند که درگذشته آن‌ها را مورد آزار و اذیت جسمی و زبانی قرار داده و یا طرد کرده بودند.

همه ما تا حدودی طردشدن را تجربه می‌کنیم و خوشبختانه فقط اقلیت

کوچکی از ما در عناوین خبری قرار می‌گیریم. با این حال، طرد شدن و پرخاشگری رابطه مستقیم و استواری با یکدیگر دارند و تشخیص این مسأله که درد ناشی از طرد شدن می‌تواند باعث بروز رفتارهایی گردد که هرگز انجام نمی‌دهیم، بسیار دارای اهمیت است.

نسخه کتاب (nbookcity.com)

۱. عزت نفس آسیب دیده: مقصر دانستن و خشمگین شدن از خود، هنگام ناکامی

تجربه طرد، وقتی به صورت مکرر اتفاق بیافتد، به شدت عزت نفس را تضعیف می کند. در حقیقت، صرف یادآوری تجربه طرد شدن، برای از بین رفتن عزت نفس کفایت می کند. متأسفانه، این روند، فقط به پایین آوردن عزت نفس خلاصه نمی شود. همه ما معمولاً در هنگام ناکامی، طرد شدن را با سرزنش، مقصر دانستن و انتقاد شدید از خودمان در هم می آمیزیم. هرچند چنین عکس العملی متداول است و طبیعی به نظر می رسد، اما باعث عفونت زخم های روحی می شود و در نتیجه تأثیر ناتوان کننده ای بر سلامت روان خواهد داشت.

مسئولین شرکتی که آنجلو در آن جا مشغول به کار بود، تصمیم گرفتند برای کاهش هزینه ها، یکی از واحدهای کاری شرکت را حذف کنند، از قضا آنجلو هم در آن بخش کار می کرد، با این حال او این مسأله را کاملاً شخصی تلقی کرد: «آنها دوستان من بودند. چگونه توانستند با من به این شکل رفتار کنند؟» شخصی سازی این اتفاق، باعث شد آنجلو احساس کند توسط دوستان و همکاران دیرینه خود طرد شده است. به همین دلیل، بعد از تعدیل، با هیچ یک از همکاران خود تماس نگرفت، تصورش این بود که برقراری ارتباط با آنها، او را در معرض عدم تأیید، ناامیدی و بی احترامی قرار می دهد، هرچند تمامی ترس های او کاملاً بی اساس بود. وقتی دوستان و همکاران با او تماس گرفتند یا به ملاقاتش آمدند، حتی زمانی که شغل جدیدی به او پیشنهاد کردند از پاسخ دادن به آنها پرهیز می کرد. آنها نیز پس از گذشت چند ماه ارتباط خود را با او به کلی قطع کردند. سکوت نهایی همکاران، فقط این ترس آنجلو را در ذهنش توجیه می کرد که آنها هرگز به او اهمیت نداده اند.

فقط آنجلو نیست که این‌گونه می‌اندیشد. زمانی‌که شواهد اندکی در مورد اثبات فرضیات وجود داشته‌باشد، همه ما تمایل شدیدی به شخصی‌سازی طردها و قضاوت در مورد کاستی‌های خود داریم. به‌گذشته خود فکر کنید، به زمانی‌که توسط کسی طردشدید که او را عاشقانه دوست داشتید. آیا در آن زمان لیست همه مواردی را که فکر می‌کردید اشتباه انجام داده‌اید، جستجو کردید؟ آیا خود را مقصر می‌دانستید؟ آیا فکر نمی‌کردید که چوت جذاب، بافرهنگ، باهوش، پولدار و جوان نبودید، طردشده‌اید؟ آیا از خود پرسیدید که «چرا این مشکلات همیشه برای من اتفاق می‌افتند؟!» یا «چرا هیچ‌کس مرا دوست ندارد؟!» یا «چرا کسی را که عمیقاً دوستم داشته‌باشد، پیدا نمی‌کنم؟!». طردها، آن قدر که ما تصور می‌کنیم، شخصی نیستند، حتی اگر این‌گونه هم باشد، واقعیت این است که آن‌ها نشان‌دهنده نقص در ما نیستند.

گاهی که هیچ دلیلی برای شخصی‌سازی پیدا نمی‌کنیم، تمایل زیادی به تعمیم بیش‌ازحد مشکلات داریم، به‌عنوان مثال، با فکرکردن به این‌مسئله که «چرا این مشکلات همیشه برای من اتفاق می‌افتند؟!» یا «هرگز کسی که دوستم داشته‌باشد را پیدا نخواهم کرد!». گاهی نیز تصور می‌کنیم که اگر کار متفاوتی انجام می‌دادیم، می‌توانستیم مانع از رخ‌دادن آن اتفاق شویم، به‌همین دلیل، انتقاد بی‌مورد از خود را در دستور کار قرار می‌دهیم. انتقاد از خود، به‌ویژه پس از طردشدن از سوی کسی که دوستش داریم، مشکل‌ساز است، زیرا بسیاری از ما ساعت‌های زیادی از وقت خود را صرف تجزیه و تحلیل کارها و گفته‌های خود می‌کنیم و ناامیدانه به جستجوی حرکت‌های اشتباه و دست‌نیافتنی خود می‌پردازیم: «نباید آخرین جرعه را می‌نوشیدم» یا «برای نشان دادن کلکسیون لباس‌هایم، خیلی عجله کردم».

در حقیقت، به‌ندرت پیش می‌آید که حرکت اشتباه نگران‌کننده‌ای از ما سر بزند. شایع‌ترین دلیلی که از دورنمای عاشقانه خود (یا به‌عنوان متقاضی کار) طرد می‌شویم، کمبود تأثیر عاطفی متقابل است، زیرا در آن زمان با نیازهای

خاص آن شخص یا شرکت مطابقت نداریم یا شاید به این دلیل باشد که مطابق استانداردهای تعریف شده آنها نیستیم و هیچ کدام از اینها نشان دهنده اشتباه، یا نقص شخصیتی ما نیستند.

چنین واکنش‌هایی، مخرب ذهن هستند، خودمقصر پنداری و سرزنش مداوم خود، فقط دردهای ما را بیشتر می‌کنند و به عزت نفس مان آسیب می‌رسانند. طرد شدن، به قدر کافی مشکل ساز هست، بنابراین در چنین مواقعی نباید بر زخم خود نمک بپاشیم و خود را سرزنش کنیم.

۱. تهدیدِ نیاز به وابستگی: افرادی که به دیگران محتاج‌اند،

خوش‌شانس‌ترین افراد نیستند

یکی از دلایل آسیب‌پذیر بودنِ عزت‌نفس در برابر طردشدن، احساس نیاز به پذیرش، توسط دیگران است. در چنین مواقعی، اگر روابط حمایتی، برای مدت‌زمان طولانی برآورده نشود، تأثیر مخربی بر سلامت جسمی و روانی انسان خواهد داشت.

برخی از ما، در زندگی خود، با شرایط چالش‌برانگیزی مواجه هستیم، بنابراین ارضایِ نیازِ «پذیرش توسط دیگران»، می‌تواند یک چالش جدی محسوب شود. دیوید (۲۲)، جوانی که سال‌ها پیش با او کار می‌کردم در این زمینه با موانع بسیار زیادی روبرو شد. داستان او به‌من آموخت که اگر در طول زندگی خود با طردشدن‌های عمیق و مکرر مواجه شویم، پیدا کردن جایگاه خود در جهان-هم‌زمان با احساس وابستگی و تعلق-می‌تواند به دشوارترین مبارزه در طول زندگی ما تبدیل شود.

دیوید با یک بیماری نادر ژنتیکی متولد شده بود، این بیماری تمام بدن او را تحت تأثیر قرار داده بود. در آن زمان، اکثر کودکانی که با این بیماری متولد می‌شدند، پیش از رسیدن به بیست‌سالگی می‌مُردند. گرچه این اختلال در دیوید نسبتاً خفیف بود، با این حال بارها تحت عمل جراحی قرارگرفت. بیماری دیوید نه تنها بر سلامت، بلکه بر ظاهر او نیز تأثیر گذاشته بود. مشکلات اسکلتی-عضلانی، باعث عدم تعادل در راه رفتن شده و چهره او را غیرعادی ساخته بود. لب بالایی او صاف، فک پایین برجسته و دندان‌هایش نامنظم بود. به علاوه، مشکلات مربوط به تنظیم بزاق هم داشت که باعث شده بود آب دهانش قابل کنترل نباشد. کودکانی که با نوع شدیدتری از این بیماری متولد می‌شوند، معمولاً دارای معلولیت‌های جسمی قابل توجه و حتی مواجهه با

مرگ هستند، به همین دلیل از حضور آنها در مدارس عادی جلوگیری می‌شود. وضعیت خفیف دیوید (و این واقعیت که این بیماری، هوش مبتلایان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد) باعث شد که وی به عنوان یکی از معدود کودکان مبتلابه این اختلال، بتواند در مدرسه ابتدایی و دبیرستان کودکان عادی تحصیل کند. اما این «موهبت» برای دیوید، بهای وحشتناکی داشت. ظاهر، عدم تعادل در حرکات و عدم کنترل آب دهان، باعث شد که وی در طول سال‌های تحصیل، همواره شاهد طردشدن‌های بی‌رحمانه از سوی همسالان خود باشد.

دیوید هرگز به مهمانی دعوت نشد، عملاً هیچ دوستی نداشت و زمان ناهار و استراحت را به تنهایی سپری می‌کرد. عدم تعادل و ضعف عضلانی، او را از شرکت در فعالیت‌های ورزشی بعد از مدرسه یا فوق برنامه با سایر پسران محله، بازداشت. تلاش‌های اندک او برای شرکت در فعالیت‌های بعد از مدرسه برای کودکان معلول به شکل غم‌انگیزی به پایان رسید زیرا شرایط «سلامت» (در بعضی مواقع، به معنای واقعی کلمه) باعث تمایز از دیگران می‌شد و او را مناسب چنین برنامه‌هایی جلوه نمی‌داد. در نتیجه، نیاز اساسی دیوید به تعلق خاطر، در تمام دوران کودکی، نوجوانی به طور کامل برآورده نشد و طردشدن‌های پیوسته و غالباً خشن، رنج عاطفی شدیدی را به او تحمیل کرد. من بلافاصله پس از فارغ التحصیلی دیوید از دبیرستان و چند ماه قبل از شروع کلاس‌هایش در یک کالج محلی، با او آشنا شدم. اگرچه دیوید از حضور در کالج هیجان زده بود، اما از احتمال روبه‌رو شدن با دور جدیدی از طردهای دردناک همسالان جدید، وحشت داشت. والدین خوش فکر او به دیوید اطمینان دادند که دانشجویان کالج «بالغ» تر و پذیراتر از بچه‌های دبیرستانی هستند و او در آنجا بسیار راحت‌تر خواهد بود؛ اما یک عمر طردشدن از سوی همسالان، عزت نفس دیوید را آسیب پذیر کرده بود، به همین دلیل از رویارویی با محیط و افراد جدید هراس داشت. در جلسه اول گفت: «آنها به من نگاه می‌کنند و روی برمی‌گردانند. البته این رفتار از نظر من مطلوب است، اما افراد بد ذات،

روی برمی‌گردانند و به من می‌خندند».

بدون این‌که تجربیات قبلی او را زیر سؤال ببرم، با این حرف دیوید که ممکن است برخورد اول در کالج، برای او مشکل‌ساز شود، موافقت کردم و پرسیدم که آیا برنامه‌ای برای اصلاح اولین برداشت‌ها در زمان مناسب دارد؟ بحث در مورد نحوه مدیریت روابط اجتماعی بالقوه را آغاز کردم، به سرعت مشخص شد که دیوید در فراگیری مهارت‌های اجتماعی بسیار ضعیف است. سال‌ها بیگانگی و کمبود تجارب اجتماعی به این معنا بود که تنها تلاش او این‌بوده که در موارد معمول، حرف درست را بگوید یا کار درست را انجام دهد. دیوید این نقص را به راحتی تصدیق کرد.

تصمیم گرفتیم تا در طی تابستان، مهارت‌های اجتماعی را باهم تمرین کنیم. موقعیت‌های بالقوه اجتماعی را شناسایی کردیم و ضمن ایفای نقش در آن موقعیت‌ها، مدیریت شرایط را تمرین نمودیم. دیوید نیز مایل بود بپذیرد که هرگونه واکنش تند یا طرد اولیه از سوی همکلاسی‌های دانشگاه، احتمالاً کاملاً شخصی نخواهد بود، بلکه نتیجه عدم آشنایی آن‌ها با مشکلات پزشکی او و احساس ناخوش‌آیند آن‌ها درباره افراد معلول است. در نتیجه، تصمیم گرفتیم که روش‌های احتمالی را برای از بین بردن هرگونه بی‌حوصلگی و تنش نسبت به راه رفتن نامتعادل و آبریزش دهان-که احتمال داشت هم‌کلاسی‌هایش را تحریک کند-طراحی نماییم. به عنوان مثال، در صورت لزوم انجام همان کار و شوخی در مورد آن. در ماه سپتامبر دیوید آمادگی لازم برای رفتن به کالج را پیدا کرد. او هنوز از احتمال طرد شدن نگران بود، اما احساس می‌کرد ابزارهای بسیار بهتری در اختیار دارد که می‌تواند توسط آن‌ها به موقعیت‌های اجتماعی موردنظر خود دست‌یابد. جلسه بعدی تمرین او را بعد از هفته اول کلاس‌هایش برنامه‌ریزی کردیم.

از لحظه‌ای که دیوید وارد دفتر شد، ناراحتی در چهره‌اش مشهود بود. روی کاناپه افتاد، آه عمیقی کشید و گفت: «در اولین جلسه، زودتر از بقیه به کلاس

رسیدم و در ردیف اول نشستم. هیچ کس کنار من ننشست، به همین دلیل در جلسه دوم در ردیف دوم نشستم. ردیف جلو و پشت سرم پر شد، اما بازهم هیچ کس کنارم ننشست. جلسه سوم نیز زودتر از بقیه رسیدم اما منتظر ماندم تا کلاس شروع شود. سپس وارد شدم و بین دو نفر نشستم. به آنها سلام کردم. در پاسخ، فقط سری تکان دادند. پس از چند دقیقه یکی از آنها از جای خود برخاست و دو صندلی آن طرف تر رفت. نفر دوم در طول مدت کلاس به هیچ وجه به من نگاه نکرد و به محض پایان کلاس، به سرعت از جایش برخاست و بدون هیچ سخنی از من دور شد. بقیه هم به همین شکل با من رفتار کردند. زمانی که به آنها نگاه نمی کردم، به من خیره می شدند و اگر نگاهم به آنها می افتاد رویشان را برمی گردانند. هیچ کس با من صحبت نکرد؛ هیچ کس، حتی اساتید، با من ارتباط چشمی برقرار نکردند».

از شنیدن حرف های دیوید بسیار نا امید شدم. پس از مقابله با این همه سختی جسمی و عاطفی و پس از تحمل چنین طردهای شدید اجتماعی، صمیمانه دوست داشتم که تجربه مثبتی داشته باشد. بی دلیل امیدوار نبودم، زیرا باور داشتم که حتی چشیدن طعم شیرین پذیرش اجتماعی، عزت نفس و کیفیت زندگی او را تا حد زیادی بالا خواهد برد. ماه ها روی این مسأله کار کرده بودیم که دیوید چگونه می تواند برداشتهای منفی تحریک کننده را اصلاح کند؛ اما حالا که همکلاسی هایش از او اجتناب می کردند، کسی کنارش نمی نشست یا نگاهش نمی کرد، انجام این کار برای او بسیار دشوار بود.

روحیه دیوید در سطح پایینی قرار داشت و می ترسیدم که نا امید شود و دست از تلاش بردارد. زخم های روانی ناشی از طرد مادام العمر او، عمیق بود و دیوید بیش از هر کس دیگری درد عاطفی را تجربه کرده بود. مصمم بودم که به او کمک کنم تا اوضاع را به نفع خود تغییر دهد. به این دلیل که در هفته اول شرایط ناامیدکننده ای را تجربه کرده بود، تصور می کردم امیدش را از دست بدهد، اما در صورت وجود شانس موفقیت نیز، ابتدا باید زخم های تازه ناشی

از طردهای اخیر را درمان می‌کرد.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

چگونه می‌توان زخم‌های روان‌شناختی ناشی از طردشدن را درمان کرد؟

بسیاری از طردهایی که در طول زندگی با آنها مواجه می‌شویم، شدیدند (مانند آنجلو)، برخی بارها تکرار می‌شوند (مانند زورگویی در مدرسه یا محل کار) و یا تلفیقی از هردوی این موارد هستند (مانند طرد شدن مکرر دیوید توسط همسالان و همکلاسی‌هایش). عدم درمان زخم‌های عاطفی در چنین شرایطی بسیار خطرناک است؛ با این وصف، تمامی طردها به کمک‌های اولیه احساسی نیاز ندارند. به عنوان مثال، اگر «بازماندگان» آزمایش پرتاب توپ-در هدف واقعی مطالعات-احساس طردشدن شدید نداشتند، احتمالاً به بهبودی کامل دست می‌یافتند. بیایید کابینت مخصوص پزشکی روانشناسی را باز و گزینه‌های درمانی خود را مرور کنیم.

دستورالعمل‌های کلی درمان

طردشدن می‌تواند سبب بروز چهار زخم عاطفی متمایز شود، زخم‌هایی که هر یک از آنها نیازمند نوع خاصی از کمک‌های اولیهٔ احساسی هستند:

۱. دردهای عمیق و طولانی‌مدت.

۲. خشم و اصرارهای تهاجمی.

۳. آسیب به عزت‌نفس و احساس.

۴. وابستگی و تعلق‌خاطر.

بهتر است زخم‌های عاطفی ناشی از طردشدن نیز، مانند هر زخم دیگر، درمان شود تا از خطر «عفونت» و آسیب‌های روانی جلوگیری شود. به‌یاد داشته‌باشید که این درمان‌ها فقط کمک‌های اولیه هستند و ممکن است درمورد تجربه‌های طرد عمیق‌تر یا آن‌هایی که تأثیر قابل‌توجهی بر ذهنیت ما دارند، نامناسب یا ناکافی باشد. در انتهای فصل، راهنمایی‌هایی را در مورد زمان مشاوره با متخصص بهداشت روان ارائه خواهیم داد.

برخی از درمان‌ها برای تسکین بیش از یک نوع زخم مؤثرند، درحالی‌که مابقی آن‌ها تخصصی‌تر هستند. درمان‌ها به ترتیب تجویز آن‌ها ذکر شده‌اند: درمان A (مدیریت انتقاد از خود)، درمان B (احیای ارزش شخصی) که در این‌روش باید در درجهٔ اول رنج عاطفی و عزت‌نفس آسیب‌دیده، هدف قرار گیرد. درمان C (بهبود یا ترمیم ارتباطات اجتماعی) که احساس تعلق را تهدید می‌کند. هر یک از این سه‌روش درمانی، برای کاهش خشم و انگیزه‌های تهاجمی نیز مفید هستند. درمان D (کاهش حساسیت) اختیاری است زیرا می‌تواند عوارض جانبی داشته‌باشد که باعث ایجاد احساسی ناخوشایندی می‌گردد.

درمان A: مدیریت انتقاد از خود

گرچه برای شناخت اشتباهات گذشته و اجتناب از ارتکاب آنها، بررسی رفتارهای شخصی در مسأله طردشدن دارای اهمیت است، اما این بررسی، باید به درستی و دقت صورت پذیرد. اغلب اوقات تلاش ما برای درک «اشتباهات گذشته» منجر به شخصی سازی بیش از حد یا تعمیم افراطی می شود و یا باعث بروز خودانتقادی می گردد. پیدا کردن انواع نقص های شخصیتی، جسمی، ظاهری و رفتاری بی آن که ضرورتی داشته باشد، دردها را عمیق تر و غیرقابل تحمل تر خواهد کرد، حتی ممکن است باعث خونریزی عاطفی بیشتر شود و روند بهبود را به شکل قابل ملاحظه ای به تأخیر بیاندازد. از این رو، هنگام ارزیابی نقش خود در یک تجربه طرد، بهتر است نسبت به خود مهربان و باعظوفت باشیم، اگر این کار جایگزین انتقاد از خود-به دلیل هرگونه اشتباه یا کاستی-شود، بسیار مفید واقع خواهد شد.

تمایل به انتقاد از خود، در چنین شرایطی، معمولاً اجتناب ناپذیر است و نمی توان آن را نادیده انگاشت. پس بهتر است برای جلوگیری از مقصر دانستن خود در هنگام ناکامی و هنگام بحث با منتقد درونی، دیدگاه مهربان تری نسبت به خود اتخاذ کنیم. برای پیروزی در این بحث درونی، به ترفندهایی در گفتگو نیاز داریم، این ترفندها شامل استدلال هایی است که می توان از آن برای درک متعادل تری از دلیل طرد استفاده نمود.

تمرین بحث و گفتگو با خود انتقادی

۱. تمامی افکار منفی یا انتقادی در مورد طردشدن را ذکر کنید (به صورت کتبی).

۲. از «ضدبرهان» زیر که از انواع سناریوی طردشدن به دست آمده است، برای طراحی یک عمل متقابل برای هریک از خودانتقادی‌هایی که ذکر نموده‌اید، استفاده کنید. در صورت لزوم، می‌توانید بیش از یک ضدبرهان، برای هر تفکر انتقادی ذکر کنید.

۳. هر وقت که نسبت به خود یک فکر انتقادی داشتید، باید بلافاصله ضدبرهان مربوط به آنرا نیز به وضوح در ذهن خود مجسم کنید.

ضدبرهان‌هایی برای طردشدن‌های عاطفی

در طول بیست سال سابقه در امر روانشناسی خصوصی، داستان‌های بی‌شماری از طرد عاطفی (طردشدگان و طردکنندگان) شنیده‌ام. مردم به دلایل مختلف دوستان خود خود را طرد و آن‌ها را نا امید می‌کنند. این مسأله غالباً یک تأثیر عاطفی متقابل است که گاهی با انگیزه خاص و گاه بدون هیچ عامل و انگیزه‌ای اتفاق می‌افتد. هنگام مواجهه با چنین مسائلی، بهتر است به جای قضاوت‌های غیرضروری عیب‌های خود، ضد برهان‌های جایگزین را در مدنظر قرار دهید. شاید نفر مقابل، کسی را ترجیح دهد که شما شبیه او نیستید (مثلاً، او به موی بور علاقمند است و موهای شما قهوه‌ای است، یا شاید او موهای اصلاح‌شده و مرتب را می‌پسندد و موهای شما پرپشت و ژولیده است) هم‌چنین، این احتمال وجود دارد که نامزد سابق او دوباره بازگشته‌باشد یا ممکن است در خانه، یا زندگی شخصی خود، دچار بحران شده‌باشد. شاید هم سبک زندگی او، هیچ شباهتی با روش زندگی شما ندارد (مثلاً او تنبل است و تمایلی به گردش و تفریح ندارد اما شما عاشق مسافرت و چادر زدن در جنگل هستید). ممکن است شما شخصیتی بسیار خوب و موجه داشته‌باشید و درباره عادات بد اخلاقی سخت‌گیرانه رفتار کنید، و او در میهمانی‌ها، جانب اخلاق را رعایت نکند و در نوشیدن آن‌قدر زیاده‌روی کند که آب‌روی شما را ببرد. ممکن است موفقیت شغلی شما درمقابل شغل نا امن او در معرض خطر باشد، مثلاً شما یک افسر پلیس باشید و بهترین دوستان او فروشندگان موادمخدر محله باشند. شاید او در تعهد دادن به دیگران دارای مشکل باشد و زمانی‌که به او احساس نزدیکی می‌کنید ناخودآگاه از شما فرار کند، ممکن است عزت‌نفس پایینی داشته‌باشد و نگران باشد که مبادا علاقه‌اش به شما به او ضربه بزند، یا حتی ممکن است برای شروع رابطه با فردی خاص، خوب، مهربان و احساساتی

نباشد. در این رابطه، زمان‌بندی نیز از جمله موارد مهم به‌شمار می‌رود. ممکن است شما به دنبال آرامش باشید و شخص مقابلتان این‌گونه نباشد، یا برعکس، یکی از شما دوست داشته‌باشد که در رابطه احساسی، به آرامی پیش‌رود و دیگری روابط «فوری» را ترجیح دهد، شاید به‌تازگی از یک رابطه طولانی مدت خارج شده‌باشید و شخصی که به او علاقه دارید به همسر سابق خود بازگشته باشد.

در هر یک از شرایط فوق، شخص طردشده هیچ اشتباهی انجام نداده و طرد، هیچ ارتباطی با بی‌کفایتی او ندارد. نکته اصلی این است که اگر دیگران به شما بگویند: «شما در این مورد مقصر نیستید و من مسئول آن هستم»، باید حرفشان را باور کنید! حتی اگر حرفشان را باور ندارید، فرض کنید که آنها درست می‌گویند. طردشدن در چنین شرایطی هنوز هم باعث آزار شما می‌شود، اما شدت آن بسیار کمتر از زمانی است که بر نمک پاشیدن روی زخم‌تان و سرزنش خودتان اصرار دارید.

ضدبرهانی‌ها برای طردشدن از محل کار

طردشدن توسط کارفرما نیز درست مانند دوست‌یابی و انتخابِ همسر، معمولاً ارتباط خیلی کمی با اشتباهات یا بی‌کفایتی شما دارد، واقعیت این است که این موضوع، بسته به تناسب شما با شرکت یا شرح وظایفتان در آن مجموعه است. ممکن است برخی مهارت‌ها در شرکت مورد نیاز باشد و کارفرمایان به دنبال افرادی باشند که در آن زمینه تخصص دارند، این کار از عهده نیروهای داخل شرکت خارج است و کارفرما مجبور است از افراد داوطلب خارج از شرکت استفاده کند. از کارفرمایان زیادی شنیده‌ام که نیروهایی را تعدیل می‌کنند که فارغ‌التحصیل رشته یا دانشگاه مورد نظر آنها نبوده یا تخصص آنها ارتباطی به کار جدید نداشته و یا محل سکونت آنها با محل کار فاصله زیادی دارد.

یکی از جنبه‌هایی که بیشتر مورد توجه دانشمندان قرار دارد، تأثیر طردشدن در محل کار توسط اعضای گروه کاری، افراد ارشد یا هر دو است (به عنوان مثال، شما در محل کارتان هرگز از صرف ناهار گروهی یا اجتماعات بعد از کار مطلع نمی‌شوید، در ارتباط با برخی جلسات خاص هیچ ایمیلی دریافت نمی‌کنید، یا بارها توسط همکاران و یا رئیس خود مورد انتقاد قرار می‌گیرید و از جمع آنها طرد می‌شوید). طرد یا محرومیت در بیشتر مواقع، ناشی از پویایی سازمان و فرهنگ آن است، نه شخصیت و عملکرد شغلی شما. به عنوان مثال، افراد معمولاً در مقابل خبرچینان-حتی وقتی کارهای آنها برایشان مفید باشد-سکوت و آنها را طرد می‌کنند (اجتناب و دوری دیگران از فرد، شکل بسیار دردناکی از طرد اجتماعی است).

جوانی که زیر نظر من تحت درمان بود به صراحت گفت؛ در شرکتی که در آنجا مشغول به کار بود، مدیریت آن‌چنان ضعیف بود که او به سرعت مورد

سوء رفتارِ ناظرِ خود قرار گرفت. حتی همکارانش که در ابتدا تلاش‌های این کارمند برجسته را مورد تشویق و تقدیر قرار می‌دادند، عدم مدیریت باعث شد که رفتار آنان نیز تحت تأثیر فرهنگ زورگویی قرار گیرد و نسبت به او موضع نامناسب اتخاذ کنند. خوشبختانه این جوان توانست تشخیص دهد که طرد در محل کار هیچ ارتباطی با عملکرد یا شخصیت او نداشته و ندارد. در واقع ابتکار عمل و شهامت او قابل تحسین بود.

در هنگام مواجهه با طرد در محل کار باید در نظر بگیریم که این طرد تا چه اندازه با یک فرهنگ سازمانی منفی یا زورگو، جاه طلبی در رقابت یا تلاش برای جلب نظر افراد بالاتر و عالی‌رتبه مطابقت دارد. انجام این کار به ما کمک می‌کند که از فرضیات بی‌اساس در مورد توانایی‌ها یا شخصیت خود پرهیز کنیم و دردی به تجربیات دردناک گذشته خود نیفزاییم.

ضدبرهان‌هایی برای طردهای اجتماعی

معمولاً محافل دوستانه، نیاز به تعلقات اجتماعی را در ما برآورده می‌کند، اما همین مسأله می‌تواند منشاء طردهای بسیار دردناکی باشد. یکی از موقعیت‌هایی که بیشتر مراجعین از آن شکایت می‌کنند، ملاقات‌های دوستان مشترک، بدون حضور آنهاست. شاید با خود بگویید که چنین چیزی در مورد من صادق نیست و آن را به دیگران نسبت بدهید، اما واقعیت این است که چنین مواردی ممکن است برای هرکسی اتفاق بیافتد، به‌عنوان مثال، گروهی از دوستانتان که ممکن است یک نیاز ناگفته انحصاری از هر نوع داشته باشند، که شما نتوانید آنها را برآورده سازید، مطمئناً با این افراد وقت می‌گذرانید، اما خواهان همنشینی با گروه‌های دیگر نیز هستید (روند یا چرخه‌تی که در دوره راهنمایی و دبیرستان بسیار رایج است اما در بزرگسالان نیز وجود دارد). همین وضعیت ممکن است در مورد دوستانتان نیز صادق باشد. ممکن است شخصی به دنبال سناریوی بهترین دوست باشد و به زمان و تعهد عاطفی نیاز دارد، درحالی که شما توانایی برآورده ساختن آن را ندارید و یا خواهان آن نیستید (به دلیل خانواده، شغل یا محدودیت‌های دیگر یا به این دلیل که از دوستی‌های دیگری که برای آنها ارزش قائل هستید می‌کاهد). حال تصور کنید که این دوست، روابط خود را با دوست دیگری ایجاد می‌کند که حاضر است زمان و توجه لازم را به او اختصاص دهد، درحالی که شما تمایلی به ایجاد ارتباط با شخص سوم ندارید، درنتیجه دوستی شما با آن دو نفر به حاشیه می‌رود. دردناک است که دریابید دو نفر از دوستانتان بیش از آن که با شما باشند با یکدیگر وقت می‌گذرانند، البته این مسأله تقصیر شما نیست و آنها نیز مقصر نیستند. این مسأله مطمئناً ارزش‌های شما-به‌عنوان یک دوست-را زیر سؤال نمی‌برد.

در موارد دیگر، ممکن است خود را از گروهی جدا کنید که نسبت به آن اشتیاق کمتری دارید. برخی از گروه‌های اجتماعی دوست دارند دورهم جمع شوند و درباره موضوعات تکراری- ورزش، سیاست، والدین یا افراد مشهور- بارها و بارها بحث کنند. دریکی از پرونده‌هایم، مادر یک کودک نوپا توسط «گروه مادران» طرد شد زیرا او بارها تلاش کرده بود تا مباحث گفتگو را فراتر از تغییر پوشک، شیردهی و مراحل رشد گسترش دهد. او با این کار یکپارچگی گروه را تهدید کرد، بنابراین او را به آرامی به حاشیه راندند. درنهایت پس از درک دلیل طردشدن به آرامش رسید و به من گفت: «اگر هم‌چنان در آن گروه می‌ماندم، مجبور می‌شدم داستان دیگری درباره تمیز کردن استفراغ از صندلی‌های ماشین گوش کنم. حرف‌های آن‌ها روان به هم ریخته بود». بعضی اوقات گروه‌های اجتماعی حتی قبل از آن‌که خودمان متوجه شویم، می‌دانند که ما به تنهایی و به مرور زمان از پس این کارها برمی‌آییم.

خلاصه درمان: بحث در مورد انتقاد از خود

روش: هر زمان که طردشدن را تجربه کردید این کار را انجام دهید و هر زمان که افکار انتقادی نسبت به تجربه طردشدن دارید، در صورت لزوم تکرار کنید. تأثیر: تسکین دهنده احساسات و درد عاطفی و به حداقل رساندن آسیب به عزت نفس.

فواید ثانویه: خشم و انگیزه‌های تهاجمی را کاهش می‌دهد.

درمان B: احیای ارزش شخصی

یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش آسیب و تقویت مجدد اعتماد به نفس، هم‌چنین احیای ارزش‌های خود، یادآوری جنبه‌های مهم شخصیتی است، جنبه‌هایی که دیگران آن را ارزشمند و مطلوب می‌دانند (حتی کسانی که ما را طرد کرده‌اند). به عنوان مثال، یکی از مراجعین که زن جوانی بود و از طرد شدن توسط مردان رنج می‌برد، در مقابل یک آینه قدی ایستاد و با صدایی بلند به خود گفت: «نه! این تو نیستی! فوق‌العاده به نظر می‌آیی!».

فرآیند مشابه و پیچیده‌تر از خودسنجی، اتفاق مهمی بود که برای دیوید رخ داد. او مردی جوان با یک بیماری نادر ژنتیکی بود که برای بهبود خود، تجربه‌هایی از طرد بود که در هفته اول ورود به دانشگاه با آن‌ها مواجه شد. به نظر می‌رسید هم‌کلاسی‌های او، مانند همسالان دبیرستانی‌اش، در پی طرد او هستند، این امر، عزت نفس دیوید را نشانه گرفته بود. یقین داشتم، تا زمانی که احساس ارزشمندی او -حتی به میزان اندک- بهبود نیابد، قدرت برقراری ارتباط با آن‌ها را نخواهد داشت، و نخواهد توانست، اولین برداشت آن‌ها از خود را در ذهنش تحلیل کند. خوشبختانه مسأله‌ای وجود داشت که دیوید در آن تخصص داشت -هرچند این مسأله هیچ ارتباطی با دانشگاه نداشت- و حتی می‌توان گفت، عالی بود. اطمینان داشتم که این توانایی، می‌تواند پلی بر روی دریای فاصله او با دیگر دانشجویان باشد.

عادت دیوید این بود که در کلاس‌ها زودتر از بقیه حاضر می‌شد، حتی زمانی که با من قرار ملاقات داشت، زودتر از موعد مقرر در دفتر کارم حضور پیدا می‌کرد. همیشه و در چنین مواقعی، فرصت مطالعه برایش ایجاد می‌شد، بلافاصله بخش ورزشی روزنامه محلی -که همیشه همراه خود داشت- را کلمه به کلمه می‌خواند، هم‌چنین در طول ساعات روز، به رادیو ورزشی گوش می‌داد.

این عادت، باعث شده بود که در مورد ورزش و مخصوصاً بیسبال، اطلاعات زیادی داشته باشد. دیوید طرفدار تیم نیویورک یانکیز (۲۳) بود و بحث درباره این تیم همیشه باعث تغییراتی در رفتار او می شد. صاف تر می نشست، عقاید خود را روان و با اعتماد به نفس بیان می کرد و در مورد تاکتیک های تیمی بازیکنان، باهوش و بصیرت اظهار نظر می کرد.

در هفته دوم دانشگاه، دیوید دریافت که او تنها کسی نیست که تمایل دارد زودتر به کلاس برسد. چند نفر از همکلاسی های او نیز زودتر می آمدند و پیش از آغاز کلاس بخش ورزشی مجلات را می خوانند. با دیدن لباس و لوازم شان، نتیجه گرفت که آنها نیز طرفداران تیم نیویورک یانکیز هستند. پیشنهاد کردم که دیوید یکی از آنها را انتخاب و در مورد تیم مورد علاقه اش با او گفتگو کند. اولین واکنش دیوید امتناع بود. او متقاعد شده بود که هرگونه اقدامی از طرف وی پس زده یا نادیده گرفته خواهد شد؛ اما چند روز بعد تیم نیویورک یانکیز، جایگاه خود را در مرحله پلی آف تضمین کرد و دیوید در جلسه ما درباره چشم انداز تیم بحث کرد. تحلیل او چشمگیر بود.

با شوخی به او گفتم: «احساس می کنم باید از صحبت های یادداشت برداری کنم، شاید بتوانم برخی از نظرات را به عنوان نظر خودم به دیگران منتقل نمایم».

دیوید گفت: «راحت باشید، به من اعتماد کنید! این، دقیقاً همان اتفاقی است که قرار است در مرحله پلی آف رخ دهد».

گفتم: «یعنی این قدر مطمئن هستی؟».

با افتخار گفت: «هیچ کس به اندازه من یانکی ها را دوست ندارند».

او را به چالش کشیدم: «حتی بچه های دیگری که زود به کلاس می آیند؟».

دیوید با اصرار گفت: «هیچ کس!».

گفتم: «در این صورت بحث جالبی آغاز خواهد شد». دیوید جوابی نداد. ترس او از طرد شدن هنوز هم آن قدر شدید بود که باعث می شد به راه کار خود

متعهد بماند. اما بعد از این که یانکی‌ها در اولین بازی پلی‌آف خود پیروز شدند، هیجانش کم‌تر شد و در مورد چشم‌انداز تیم برای قهرمانی در سری جهانی، نظر خود را به هم‌کلاسی‌هایش گفت. در کمال تعجب، مرد جوانی به نظر او پاسخ مثبت داد و از صمیم قلب با او موافقت کرد و دست خود را به‌سوی او دراز کرد. دیوید مبهوت شده‌بود. نظر دیگری ارائه داد و خیلی زود خود را در میان بحثی سه نفره با هم‌کلاسی‌هایش دید.

این تعامل پیش از کلاس، تأثیر به‌سزایی در احساس «ارزشمندی» دیوید داشت و او موافقت کرد که بحث‌های بیش‌تری را در مورد یانکی‌ها به‌راه بیان‌دازد. او از کشف این‌مسأله بسیار هیجان‌زده بود که هم‌کلاسی‌هایش نیز به‌اندازه دیوید مشتاق بحث پیرامون موفقیت تیمشان بودند. هر چه بیش‌تر صحبت می‌کرد، هم‌کلاسی‌هایش نیز بیش‌تر به نظرات او علاقه نشان می‌دادند. بحث‌های پیش از کلاس آن‌ها خیلی زود به یک آیین تبدیل شد. دیوید و چند نفر هم‌کلاسی‌های دیگر پیش از هر کلاس دورهم جمع می‌شدند تا آخرین بازی یانکی‌ها را موشکافی کنند و در مورد چشم‌انداز تیم برای قهرمانی در سری جهانی بحث نمایند.

تأثیری که این‌گردهمایی‌های غیررسمی بر رفتار و روحیه دیوید داشت، بسیار عمیق بود. برای اولین بار در زندگی خود از سوی همسالان خود احساس احترام می‌کرد. هرچه یانکی‌ها بیش‌تر موفق می‌شدند، دیوید مشتاق‌تر می‌شد که وارد کلاس شود و در مورد بازی‌ها با هم‌کلاسی‌های خود بحث کند و هرچه دانش و بینش خود را بیش‌تر به نمایش می‌گذاشت، مقبولیت و اعتبار بیش‌تری از آن‌ها می‌گرفت.

یک لحظه مهم، هنگامی رخ داد که در یکی از بحث‌ها، دیوید به حدی تمرکز کرده‌بود که می‌گفت بلعیدن آب دهانش را فراموش کرده و قطره‌قطره از چانه‌اش سرازیر شده‌بود. علی‌رغم این لحظه وحشت‌آور، دیوید توانست خونسردی خود را حفظ کند و از یکی از راه‌کارهایی که ارائه کرده‌بودم، برای

چنین وضعیتی استفاده کند. چانه‌اش را پاک کرد و گفت: «طرفدار واقعی یانکی‌ها نیستید، مگر این‌که موفقیت آن‌ها آب از دهانتان جاری سازد». هم‌کلاسی‌های او خندیدند و به بحث ادامه دادند گویی که اصلاً اتفاقی نیفتاده‌است. توانایی دیوید در جلوگیری از یک لحظه ناخوشایند بالقوه، باعث افزایش اعتماد به نفس او شد.

خوشبختانه، یانکی‌ها در آن سال، یک فصل عالی را سپری و فرصت کافی برای گفتگو و شناخت دیوید و هم‌کلاسی‌هایش را فراهم کردند. یک بار، هنگامی که او دیرتر از معمول به کلاس رسید، با لحظه غرورآفرینی مواجه شد. یکی از دانشجویان از دیگری می‌پرسید: «دیوید یانکی کجاست؟». او ثانیه‌ای پس از شنیدن این حرف وارد کلاس شد و با استقبال گرم هم‌کلاسی‌های خود مواجه گشت.

دیوید در جلسه بعد اعتراف کرد که «در طول زندگی‌ام، اولین بار است که می‌بینم همه درباره من صحبت می‌کنند، در حالی که همیشه مردم مرا فردی عجیب و غریب، عقب مانده و دست‌وپا چلفتی می‌دانستند». مکثی کرد و لبخند عمیقی روی لبانش نشست و گفت: «حالا من دیوید یانکی هستم!». مجدداً با افتخار گفت: «احساس می‌کنم که بالاخره راهی پیدا کرده‌ام، مثل این که من هم یکی از آن‌ها هستم. به من نگاه می‌کنند و مرا به عنوان یک فرد واقعی می‌بینند. نمی‌توانم بگویم که چقدر این حس خوب است!».

تبلور احساس اعتماد به نفس در وجود دیوید، نقشی حیاتی در بهبود زخم‌های ناشی از طرد بازی کرد. اگرچه هنوز راهی طولانی برای بهبود عاطفی در پیش داشت، اما ترم اول دانشگاه به او اجازه داد تا مقبولیت اجتماعی را تجربه کند و برای اولین بار در زندگی خود احساس تعلق خاطر نماید.

برای احیای ارزش خود تمرین کنید

تمرین زیر، به شما کمک می‌کند تا با جنبه‌های معنادار شخصیت خود در ارتباط باشید و احساس عزت‌نفس‌تان را احیا کنید.

۱. فهرستی مکتوب از پنج صفت، خصوصیت یا ویژگی خود-که برایتان بسیار ارزشمند است-تهیه کنید. سعی کنید لیست خود را با دامنه‌ای که طرد در آن رخ داده مرتبط نگه‌دارید. اختصاص وقت برای این تمرین و فکر کردن به خصوصیات که برایتان اهمیت دارند، بسیار مهم است. به عنوان مثال، اگر توسط یک دوست صمیمی طرد شده‌اید، می‌توانید مواردی مانند دلسوزی، وفاداری، شنونده خوب، با ملاحظه و... را فهرست کنید.

۲. لیست مشخصات خود را بر اساس ترتیب اهمیت طبقه‌بندی کنید.

۳. از سه ویژگی برتری که یادداشت کرده‌اید، دو مورد را انتخاب کنید و در مورد هر کدام یک متن کوتاه (یک یا دو پاراگراف) بنویسید که نکات زیر را پوشش می‌دهد:

* چرا این ویژگی خاص برای شما مهم است؟

* این خصوصیت چگونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

* چرا این ویژگی، بخشی مهمی از خودشناسی شماست؟

خلاصه درمان: ارزش خود را احیا کنید

روش: هر زمان طرد شدن را تجربه کردید، انجام دهید و در صورت لزوم تکرار کنید.

تأثیر: تسکین احساسات و دردهای عاطفی و احیای عزت‌نفس آسیب‌دیده.

درمان C: بهبود یا ترمیم ارتباطات اجتماعی

اگرچه رنج ناشی از طردکردن، می‌تواند باعث تردید ما در تعامل با دیگران گردد، باید تلاش کنیم تا بر این ترس غلبه‌ نماییم، می‌توانیم برای حمایت از خود، از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنیم یا راه‌های دیگری برای احیای احساس ارتباط اجتماعی، پیدا کنیم. انواع حمایت اجتماعی از استرس می‌کاهد، اما ارزش آن پس از طردشدن آشکار می‌گردد. این مسأله سبب یادآوری فوری روابط می‌شود که به نوبه خود می‌تواند به بازیابی احساس وابستگی از دست رفته کمک کند. در یک پژوهش مطالعاتی، حتی یک تبادل مختصر با یک آزمایشگر صمیمی، برای کاهش پرخاشگری افراد پس از طرد اجتماعی، کافی بود. در بررسی دیگر، یک پیام فوری به صورت آنلاین به فردی ناشناس (نوجوانان یا جوانان) بعد از طرد، اعتماد به نفس آنان را بازیابی نمود.

دریافت حمایت اجتماعی از دوستان نزدیک و افراد نزدیک، پس از طرد، گاهی اوقات چالش برانگیز است، گاهی ممکن است که آن‌ها رنجی را که طرد برای ما ایجاد کرده است، دست کم بگیرند. تخمین درد احشایی و جسمی، چه درد خودمان و چه دیگران، موضوعی است که همه ما در آن ضعیف هستیم (مگر این که اتفاقاً همان نوع درد را در همان لحظه تجربه کنیم). برای مثال اکثر زنانی که از داروهای ضد درد هنگام زایمان چشم‌پوشی می‌کنند نظر خود را پس از زایمان تغییر می‌دهند.

دانش‌آموزان زورگویی که به اقدامات نا امیدانه (مثل خودکشی)

دست می‌زنند، اغلب خانواده، دوستان و معلمان خود را غافلگیر و مبهوت می‌کنند، بهت آن‌ها به این دلیل است که هیچ کدامشان میزان رنج دانش‌آموز را درک نکرده‌اند. مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده است، نشان می‌دهد که درد عاطفی (احساس طردشدن) معلمانی که برای اولین بار در آزمایش محرومیت

از پرتاب توپ شرکت کرده‌اند، بیشتر از درد عاطفی دانش‌آموزان زورگو بود. آنها هم‌چنین اظهار داشتند که افراد زورگو مجازات شدیدتری دریافت می‌کنند.

هنگامی که در زمان طرد، با تبعیض نیز مواجه می‌شویم، اهمیت حمایت‌های اجتماعی بیشتر مشخص می‌گردد. همه ما انسان‌ها تمایل داریم که در جامعه‌ای ایده‌آل زندگی کنیم، اما پیشینه ما در موردپذیرش افراد متفاوت، خلاف این امر را نشان می‌دهد. نژاد، ملیت، گرایش جنسی، عقاید مذهبی، معلولیت، جنسیت و سن، از جمله عواملی هستند که باعث می‌شود میلیون‌ها نفر از سوی دوستان، خانواده، کارفرمایان، همسایگان و غریبه‌ها به شکل بسیار دردناکی طرد شوند. متخصصین بر این باورند که طلب حمایت از سوی افراد گروه، پس از مورد تبعیض قرارگرفتن، احساس خشم و افسردگی را کاهش می‌دهد، باعث ارتقاء هویت گروه می‌گردد و اثرات مخرب بی‌ارزش‌شدن توسط یک فرهنگ غالب را متعادل می‌کند.

روابط جدید متناسب‌تری پیدا کنید

نیاز ما به تعلق‌پذیری، قابل‌تغییر است، به این معنی که از منظر روانشناسی، می‌توان روابط و عضویت در گروه‌های جدید را جایگزین روابط پایان‌یافته نمود. این مسأله به‌خصوص زمانی درک می‌شود که افراد و گروه‌های جدید، تناسب بیش‌تری با شخصیت و علایق ما داشته‌باشند. از آن‌جا که طردشدن همواره موضوعی دردناک است، می‌توانیم از آن به‌عنوان فرصتی برای ارزیابی این مسأله استفاده‌کنیم که آیا شریک زندگی، گروه‌های اجتماعی، دوست یا کارفرمایان ما؛ با شخصیت، علایق، سبک زندگی یا شغل‌مان تناسب دارند یا خیر. انتخاب گروه‌های اجتماعی، تابعی از شرایط است. می‌توان به هم‌اتاقی‌های خوابگاه، همکاران محل کار یا والدینِ همبازی‌های فرزندانمان-که به‌طور تصادفی تعیین‌شده‌اند-نزدیک شویم. ممکن است بسیاری از این دوستی‌ها پایدار نباشند، درعین حال، این احتمال نیز وجود دارد که بسیاری از آن‌ها ادامه‌یابند. پایان دوستی‌ها، زمانی رخ می‌دهد که شرایط تغییرکند؛ ممکن است پس از فارغ‌التحصیلی به مشاغل جدید روی بیاوریم و یا همبازی‌های فرزندانمان تغییر کنند. علیرغم رنج اولیه ناشی از طرد، ممکن است حتی به این نتیجه برسیم که از دست‌دادن آن رابطه یا دوستی بسیار ناراحت‌کننده‌تر از آن چیزی است که در ابتدا فکر می‌کردیم.

بعضی اوقات صرف وقت با گروهی که ارتباط قوی با آن داریم-حتی اگر این رابطه در حد یک مکالمه کوتاه باشد-می‌تواند به تجدید احساس ارتباط اجتماعی کمک کند (مانند تیراندازی یا دیدن تئاتر یا فیلم با دوستان). هنگام جستجوی حمایت اجتماعی یک‌به‌یک، به‌خصوص اگر هنوز از زخم یک طرد جدید رنج می‌بریم، باید در مورد انتخاب‌های خود فکرکنیم. ممکن است دوستان نزدیکمان کاملاً به‌ما توجه کنند، اما اگر توانایی ابرازِ همدلی و حمایت

در وجود آنها ضعیف باشد، شاید انتخاب خوبی برایمان نباشند. افرادی که دچار یک بیماری جدی یا آسیب جسمی شده یا با ناتوانی دست و پنجه نرم کرده باشند (مانند دیوید)، احتمالاً مواردی چون احساساتِ ناخوشایند دیگران و چرخش نگاه از روی آنها، پرهیز از تماس، «فراموش کردن» تماس یا قرار ملاقات و حتی قطع ارتباط به طور کامل را تجربه کرده باشند. بیماران سرطانی و سایر بیماران، معمولاً برای کمک به کنترل استرس این بیماری و درمان هایشان به گروه های پشتیبانی می پیوندند و از سایر بیمارانی که در ضمن مبارزه با بیماری با طرد مواجه شده اند، طلب حمایت می کنند.

یک «میان وعده اجتماعی» صرف کنید

اگرچه ارتباط با کسانی که می‌توانند به لحاظ اجتماعی و احساسی-حامی شما باشند و حس خوب ارتباط را در وجود شما زنده کنند، عالی به نظر می‌رسد، اما واقعیت این است که انجام این کار همیشه ممکن نیست. در فیلم دورافتاده (۲۴)، شخصیت اصلی فیلم چاک نولند (۲۵) (با بازی تام هنکس) (۲۶) به مدت چهار سال در یک جزیره تنها ماند و طی آن دوره، با دیدن عکس نامزد خود، کلی (۲۷)، با فقر ارتباط اجتماعی کنار آمد، او برای پُر کردن این خلاء با یک توپ والیبال ویلسون (۲۸)- آن توپ را ویلسون صدا می‌زد و دوست محبوب خود می‌دانست- صحبت و درد دل می‌کرد. چنین رفتاری، مانند خوردن یک میان وعده- در زمانی که فرصت خوردن غذای کامل را نداریم- گرسنگی را کاهش می‌دهد. «میان وعده» یادآوری ارتباطات عاطفی قابل توجه ما، هنگام احساس طرد یا تنهایی است و فقر ارتباط اجتماعی را کاهش می‌دهد.

میان وعده‌های اجتماعی شکل‌های مختلفی دارند، اما دانشمندان دریافته‌اند که تصویر افراد مورد علاقه، یکی از مقوی‌ترین میان وعده‌های احساسی است که می‌توانیم پس از طرد شدن از آن استفاده کنیم. در طی یک مطالعه، از افراد خواسته شد تا عکس‌های افراد مورد علاقه یا مشهور را روی میز خود قرار دهند و تجربه طرد خود را یادآوری نمایند. کسانی که عکس افراد مشهور را روی میز خود قرار داده بودند، پس از یادآوری تجربه طرد، دچار افت شدید روحیه شدند، این در حالی بود که هیچ تغییری در خلق و خوی آن دسته از افرادی که عکس عزیزان خود را روی میز قرار داده بودند، ایجاد نشد. چنین یافته‌هایی حاکی از آن است که می‌توان به نوجوانان و جوانانی که وارد مدرسه راهنمایی می‌شوند، توصیه نمود که هشت تا ده عکس از پدر بزرگ، مادر بزرگ و خانواده خود را جایگزین تصاویر و پوسترهای موسیقی‌دان‌ها و بازیگران محبوب خود

نمایند.

عکس‌ها تنها میان وعده‌های اجتماعی با ارزش بالای غذایی نیستند. آزمایش‌های دیگر نشان دادند که صرف یادآوری روابط مثبت یا تعاملات گرم با نزدیک‌ترین و عزیزترین افراد زندگی، برای کاهش میزان پرخاشگری افراد پس از طردشدن کافی است. خواندن ایمیل یا دست‌نوشته‌های معنادار، تماشای فیلم عزیزان یا مشاهده یادداشت‌های ارزشمند کسانی که احساس می‌کنیم بیش‌ترین ارتباط را با آن‌ها داریم، به‌عنوان میان وعده‌های اجتماعی، دارای ارزش غذایی درنظر گرفته می‌شوند. یادگاری‌ها و اشیای بی‌جان نیز می‌توانند دارای «کالری» قابل‌توجهی باشند، به‌خصوص، زمانی که رنج طرد با تنهایی افزایش می‌یابد (مانند ماجرای چاک نولاند ویلسون). ازاین‌رو، دفعه بعد که با شخص جدیدی ملاقات می‌کنیم، یا درخواست کار جدیدی می‌دهیم ممکن است بخواهیم که تصاویر دوستان و عزیزانمان-یا شاید یک توپ والیبال!-را در جیب کت یا کیفمان بگذاریم.

خلاصه درمان: احیای احساس ارتباط اجتماعی.

روش: هر زمان که طردشدن را تجربه کردید، این کار را انجام دهید. از آن‌جا که روش‌های مختلفی برای احیای احساس ارتباط اجتماعی وجود دارد، ممکن است بخواهید اشکال مختلف این روش درمانی را انجام دهید، به‌عنوان مثال، گذراندن یک بعدازظهر با اعضای خانواده‌ای که شما را دوست دارند و تحسین می‌کنند، سپس صرف میان‌وعده تصاویر آن‌ها.

تأثیر: احیای نیاز به تعلق و کاهش خشم و اصرارهای تهاجمی.

مزایای ثانویه: تسکین احساسات و دردهای عاطفی و احیای عزت‌نفس آسیب‌دیده.

درمان D: حساسیت‌زدایی

همه افرادی که تجربه یک رابطه سرد و بی‌روح را داشته‌اند (به عنوان مثال، ارتباط با کارفرما یا درخواست از مردم برای کمک به یک مؤسسه خیریه)، می‌دانند که برقراری تماس‌های اول چقدر دشوار است. شنیدن عبارت «خیر، متشکرم» بسیار ناخوشایند است و احتمالاً پس از آن گوشی را بر روی میز خواهید کوبید. اتفاق جالبی که در تماس پنجم یا ششم رخ می‌دهد این است که ما این پاسخ منفی را کمتر به خود نسبت می‌دهیم. با بی‌اعتنایی از آن عبو می‌کنیم، نادیده می‌گیریم و به سراغ نفر بعدی در لیست می‌رویم. بازیگران، نوازندگان و مجری‌ها نیز همین تجربه را دارند. رنج طرد برای بازیگری که به ندرت در تست‌های بازیگری شرکت می‌کند دردناک‌تر از بازیگری است که بارها تجربه تست را دارد. دلیل این اتفاق، به خاطر روندی روان‌شناختی به نام حساسیت‌زدایی است. هرچه بیشتر در معرض شرایط ناخوشایند یا ناگوار قرار بگیریم، بیشتر به آن عادت می‌کنیم و رنج کمتری برای ما ایجاد می‌شود. البته، این موضوع درباره همه شرایط صدق نمی‌کند و مطمئناً برای برخی از جدی‌ترین طردهایی که با آن‌ها مواجه می‌شویم، درست نیست. برخی از تجربیات زندگی، حتی با وجود تکرار فراوان، کاملاً دردناک و از نظر احساسی آسیب‌زا هستند؛ اما وقتی نوبت به موقعیت‌هایی از قبیل درخواست از دیگران برای قرار ملاقات، درخواست کار از یک کارفرما، درخواست کارورزی یا سایر برنامه‌های آموزشی و یا آغاز دوستی‌های جدید می‌رسد، تلاش در جهت حساسیت‌زدایی مفید واقع می‌شود.

چندی پیش، یک مراجعه‌کننده بیست‌ساله داشتم که ترس از طرد شدن، او را از نزدیک شدن به زنان منع و دچار تردید می‌کرد. او قصد داشت در سه رویداد مختلف اجتماعی شرکت کند و من به او پیشنهاد دادم که در هر رویداد به

سه نفر پیشنهاد آشنایی دهد، به او اطمینان دادم که تا زمان حضور در سومین جشن (جشن تولد همکارش)، در مورد طرد شدن، احساس متفاوتی خواهد داشت.

جالب این جاست که صرفِ موافقت با این چالش، تأثیری فوری بر او داشت، او گفت: «فکر نزدیک شدن و پیشنهاد دادن به چندین نفر، باعث شد که پیش از انجام این کار، احساس نوعی اعتماد به نفس کنم. قبلاً که فکر طرد شدن، این تصور را در ذهنم به وجود می‌آورد که هرکسی که مرا طرد کند، قطعاً به دلایلی عجیب و غریب این کار را انجام خواهد داد».

اکنون می‌دانیم که آن «دلیل عجیب» در واقع حساسیت‌زدایی است. بیمار من در اولین رویداد به سه نفر پیشنهاد آشنایی داد، وقتی دو نفر از آن‌ها شماره تماس خود را به او دادند، شوکه شد. هنگام شرکت در سومین رویداد، مرد جوان به هیچ‌کس درخواست آشنایی نداد، زیرا می‌خواست با اولین کسی که شماره خود را به او داده بود، قرار ملاقات بگذارد.

حساسیت‌زدایی می‌تواند یک تکنیک مؤثر در جهت کاهش تأثیر عاطفی طرد باشد، اما باید به ندرت و هوشمندانه از آن استفاده کرد. این روش یکی از شیوه‌های درمانی است که باید با علائم هشداردهنده همراه باشد. توصیه من به خوانندگان این است که فقط در صورتی که احساس می‌کنند عزت‌نفسشان در معرض چالش قرار گرفته است، روش حساسیت‌زدایی را به کارگیرند. توصیه اکید من این است که تنها پس از تأمل دقیق در مورد تشخیص چگونگی پیاده‌سازی درمان توسط روش‌هایی مفید، از این روش استفاده کنند. مهم‌ترین مسأله این است که تلاش‌هایمان را در یک بازه زمانی محدود متمرکز کنیم، زیرا گسترش کار با گذشت زمان، باعث تضعیف و بی‌نتیجه ماندن آن می‌شود. به عنوان مثال، اگر بیمار من، چند رویداد اجتماعی را برنامه‌ریزی نکرده بود، ایجاد بستر مناسب - در طی سه روز و درخواست از نه نفر - برایش دشوارتر می‌گشت.

خلاصه درمان: حساسیت‌زدایی کنید.

روش: این کار را تنها در موارد خاص انجام دهید. به عنوان مثال، پیشنهادِ آغاز رابطه، درخواست کار، دوره‌های کارآموزی، یا در هنگام مواجهه با برخوردهای سرد.

هشدار: از این روش، به ندرت و هوشمندانه استفاده نمایید، زیرا این شیوه درمانی ممکن است باعث بروز برخی ناراحتی‌ها گردد. فقط در صورتی که احساس می‌کنید عزت نفس شما از طردهای «جزئی» بی‌شمار به چالش کشیده شده است، آن را امتحان کنید.

تأثیر: ایجاد لایه‌های مقاومتی در برابر طردهای آینده، به گونه‌ای که احساسات صدمه‌دیده و درد عاطفی ناشی از آنها و نیز صدمات وارده به اعتماد به نفس، کاهش یابد.

زمان مراجعه به متخصص بهداشت روان

به کار گرفتن کمک‌های اولیه احساسی، در دوران پس از طردشدن، باید هر چهار زخمی را که به طور معمول در نتیجه چنین تجربیاتی ایجاد می‌شوند، تسکین و عوارض طولانی مدت روان‌شناختی آن را کاهش دهد. این شیوه ممکن است برای درمان طردهای قدیمی نیز مفید واقع گردد، زیرا می‌تواند ما را به مسیر بهبودی سوق دهد. با این حال، برخی طردها بسیار دردناک هستند و زخم‌هایی که به واسطه آنها ایجاد می‌شوند، تأثیر به‌سزایی در روحیات شخص دارند. در چنین مواقعی، کمک‌های اولیه احساسی به‌تنهایی برای اصلاح آسیب روانی کافی نیستند.

اگر به شدت از طردشدن، رنج می‌برید، (به عنوان مثال، به دلیل گرایش جنسی یا عقاید مذهبی توسط کل خانواده یا جامعه خود طرد شده‌اید) یا اگر در مدت زمانی طولانی، طرد مزمن را تجربه کرده‌اید، بهتر است از مشاوره یک متخصص بهداشت روان بهره‌مند شوید. اگر پس از انجام روش‌های درمانی این فصل، درد عاطفی شما فروکش نکرده است، عزت‌نفس‌تان بیش از حد آسیب‌دیده و تعامل برایتان بسیار پرمخاطره شده است، باید با یک متخصص مشورت کنید. اگر درمان‌های این فصل را به کار گرفته‌اید و درد عاطفی شما کاهش نیافته است، اگر هنوز عصبانیت و انگیزه‌های تهاجمی شما برای کنترل قدرت-غیر قابل کنترل است و احساس می‌کنید که عزت‌نفس شما تحت تأثیر شرایط قرار دارد، اگر در فکر آسیب رساندن به خود یا دیگران هستید، فوراً به یک متخصص بهداشت روان یا به نزدیک‌ترین اورژانس محل سکونت خود مراجعه کنید.

فصل دوم: تنهایی؛ ضعف عضلانی رابطه

دنای ما در حال کوچک شدن است. رسانه‌های اجتماعی، به ما این امکان را می‌دهند که با ده‌ها و حتی صدها نفر به طور هم‌زمان در ارتباط باشیم، سایت‌های دوست‌یابی با سخاوت تمام، افراد مناسبی را پیشنهاد می‌کنند که به راحتی و از منزل می‌توانیم از میان آن‌ها یکی را انتخاب نماییم، هم‌چنین یک کلیک ساده بر روی دکمه‌های کامپیوتر، به ما امکان می‌دهد تا با غریبه‌هایی از سراسر جهان که علایق و دغدغه‌های مشترکی با ما دارند، ارتباط برقرار کنیم. با این حال، علی‌رغم این ارتباطات بی‌سابقه، انسان مدرن، بیش از هر زمان دیگری از تنهایی شدید، در رنج است.

سرشماری سال ۲۰۱۰ ایالات متحده، نشان داد که ۲۷ درصد خانوارها، خانواده یک‌نفره هستند و اکنون تعداد آن‌ها از همه گروه‌های دیگر بیشتر است. البته همه کسانی که تنها زندگی می‌کنند، واقعاً تنها نیستند و همه کسانی که تنها هستند نیز تنها زندگی نمی‌کنند. بسیاری از ما، علی‌رغم زندگی با همسر یا داشتن رابطه تعهدآور، از تنهایی رنج می‌بریم. در حقیقت، با کسی که با او نزدیکی جسمی داریم زندگی می‌کنیم، اما بین ما فاصله عاطفی بسیار زیاد وجود دارد و احساس قطع ارتباط عمیق می‌کنیم و همین مسأله است که احساس قدرتمند انزوا را مشتعل ساخته است.

آنچه تنهایی ما را تعیین می‌کند، کمیت روابط نیست، بلکه کیفیت ذهنی رابطه است، تا حدی که احساس می‌کنیم از نظر اجتماعی یا عاطفی منزوی هستیم. درواقع، بسیاری از ما دفترچه‌هایی پر از آدرس و شماره تلفن از آشنایان خود داریم، اما هنوز هم از فقدان یک رابطه دوستانه عمیق رنج می‌بریم. برخی از ما شبکه تنگاتنگی از دوستان پشتیبان خود داریم، اما هنوز فقدان شدید یک دوست صمیمی را احساس می‌کنیم. ممکن است

روزهایمان را در کنار همکاران خود سپری کنیم، اما در همان حال، احساس
طرد شدن و انزوا گریبان گیرمان باشد. ممکن است از موهبت داشتن روابط
خانوادگی بسیار خوب برخوردار باشیم، اما به لحاظ جغرافیایی از افرادی که
بیش از بقیه به ما اهمیت می دهند، دور باشیم. این احتمال وجود دارد که
بسیاری از افرادی که شانس رسیدن به سن پیری با سلامت کامل را دارند،
موجی از تنهایی را حس کنند. از این رو است که همواره شاهد بیماری دوستان
و آشنایان و مرگ آنها هستیم.

وجه اشتراک تنهایی و استعمال دخانیات

وجود روابط معنادار برای داشتن یک زندگی شاد و رضایت‌مندانه ضروری است. تنهایی مزمن می‌تواند از راه‌هایی فراتر از محدود کردن شادی‌ها، به ما آسیب برساند. تنهایی، علاوه بر درد عاطفی و دل‌تنگی، با افسردگی بالینی، افکار و رفتارهای مخرب، خصومت و اختلال خواب همراه است. مهم‌تر این‌که، تنهایی تأثیر نگران‌کننده‌ای بر سلامت عمومی ما دارد و عملکرد سیستم قلبی-عروقی (ابتلا به فشارخون بالا، افزایش شاخص توده بدنی و کلسترول بالا)، سیستم غدد درون‌ریز (افزایش هورمون‌های استرس) و حتی سیستم ایمنی بدن ما را تغییر می‌دهد. در یک مطالعه، تأثیر مستقیم تنهایی بر سلامت جسمی مورد بررسی قرار گرفت. بررسی به این صورت بود که در میان دانشجویان سالم، دانشجویانی که از تنهایی رنج می‌بردند، نسبت به سایر دانشجویان، واکنش ضعیف‌تری به واکسن آنفولانزا نشان دادند. تنهایی هم‌چنین باعث کاهش توانایی‌های ذهنی، تصمیم‌گیری ضعیف، کاهش توجه و تمرکز، اختلال در قضاوت و پیشرفت سریع‌تر بیماری آلزایمر می‌گردد. نکته تکان‌دهنده این است که تنهایی مانند سیگار کشیدن عاملی خطرناک برای سلامت جسمی ما محسوب می‌شود، زیرا به معنای واقعی کلمه، سال‌ها امید زندگی ما را می‌بلعد و تباه می‌سازد. دقت داشته‌باشیم که پاکت‌های سیگار دارای نوشته‌ها و علائم هشداردهنده بهداشتی هستند، اما تعداد معدودی از ما از خطرات استعمال دو پاکت انزوای اجتماعی در روز، آگاهی داریم. در نتیجه، احساس تنهایی به‌ندرت باعث ایجاد احساس فوریت در ما می‌شود و به‌ندرت نیاز به‌رهایی از چنگال آن و درمان زخم‌های روانی خود را احساس می‌کنیم.

تنهایی مسری است

عامل دیگری که نیاز فوری به درمان زخم‌های روان‌شناختی تنهایی را ایجاد می‌کند، این نکته جالب توجه است که: «تنهایی مسری است!». یکی از بررسی‌ها در این زمینه، شیوع تنهایی در شبکه‌های اجتماعی را با گذشت زمان پیگیری کرد و به این نتیجه رسید که تنهایی از طریق یک‌روند واضح مسری، گسترش می‌یابد؛ افرادی که در ابتدای مطالعه با افراد تنها در تماس بودند، در پایان مطالعه، احتمال بیشتری برای تجربه تنهایی داشتند. به علاوه، میزان حدّ بیماری، به میزان نزدیکی فرد تنها و غیرتنها بستگی دارد. هرچه افراد غیرتنها به یک فرد تنها نزدیک‌تر شوند، اثرات سرایت‌کننده تنهایی در آنها مشهودتر است.

دانشمندان دریافتند که افراد تنها، دائماً به حاشیه شبکه‌های اجتماعی و موقعیت‌هایی که به طور فزاینده آنها را منزوی‌تر می‌کند، گرایش دارند. هنگامی که مردم با افراد تنها در ارتباط نزدیک‌تر هستند، تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرند و طبیعتاً فشار زیادی را متحمل می‌شوند. این سرایت به شکل نگران‌کننده‌ای از یک شخص به شخص دیگر، حتی فراتر از حلقه نزدیکان، منتقل می‌شود، به طوری که در مدت زمان کوتاه، در کل شبکه اجتماعی گسترش می‌یابد. چنین مطالعاتی، چرایی و چگونگی نسبت اپیدمی تنهایی در جوامع امروزی را نشان می‌دهد.

متأسفانه، علی‌رغم سرایت تنهایی و علی‌رغم شدت خطراتی که بر بهداشت روان افراد دارد، هم‌چنان یکی از مهم‌ترین آسیب‌های روان‌شناختی است که در زندگی روزمره با آن روبرو هستیم. معدود افرادی هستند که نقش حیاتی درمان زخم‌های روحی و روانی تنهایی را درک می‌کنند و هنوز هم تعداد اندکی هستند که به درمان مؤثر آن می‌پردازند.

زخم‌های روانی ناشی از تحمیل تنهایی

با توجه به شدت خطرانی که تنهایی بر سلامت جسمی و روانی ما دارد، باید بدون ذره‌ای درنگ، تمام تلاش خود را برای فرار از تأثیر آن به کارگیریم. با این وجود، احتمالاً دو عامل، انجام چنین کاری را برای ما چالش برانگیز می‌کند. اولین عامل این حقیقت است که، تنهایی باعث انتقاد بیش‌ازحد نسبت به خود و اطرافیان، هم‌چنین باعث قضاوت منفی درباره روابط می‌شود. دومین عامل این است که تنهایی، ما را به سمت رفتارهای خود شکنانه سوق می‌دهد که به نوبه خود کیفیت و کمیت روابط اجتماعی ما را به پایین‌ترین نقطه می‌رساند. در نتیجه، فیبرهای تشکیل‌دهنده «عضلات رابطه» ما-مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، توانایی مشاهده مسائل از نقطه نظر دیگران و توانایی همدلی و درک احساس دیگران-تضعیف می‌شوند و عملکرد آن‌ها در مواقع نیاز کاهش می‌یابد.

همه ما به خوبی می‌دانیم که خودمان در تنهایی نقش مؤثری نداریم، هم‌چنین تنهایی در مطلوبیت اجتماعی ما نقشی ندارد. اگر همه شرایط را که تنهایی ایجاد می‌کند، نادیده بگیریم، با این حال، احساس تنهایی، مجموعه‌ای از واکنش‌های روانی را تحریک می‌کند که ما را ناخواسته وادار به تداوم آن وضعیت می‌کند و حتی در برخی موارد باعث می‌شود شرایط را از آن چه هست، بدتر کنیم. مهم‌ترین ابزار مورد استفاده در خصوص این مسأله، آزاداندیشی است. آزاداندیشی، کنشی پویاست که معمولاً خارج از آگاهی ما عمل می‌کند. ممکن است باور داشته باشیم که برای تغییر وضعیت، تمام تلاش خود را انجام داده‌ایم و هیچ کاری در جهت بدتر شدن شرایط انجام نداده‌ایم، اما آزاداندیشی سبب می‌شود تا به این درک برسیم که رفتارهای ما در این گرفتاری نقش دارند و قادر به شناخت راه‌های تغییر آن هستیم. داشتن ذهن و قلبی آزاداندیش و

پذیرا، به چالش کشیدن دیدگاه‌های از پیش تعیین شده و ریسک‌پذیری در مورد احساسات، امری دشوار است. اگر قرار باشد که تنهایی را درمان کنیم، باید شجاعت لازم را داشته باشیم:

نشر کتاب (nbookcity.com)

۱. سوء تعبیرهای دردناک: چرا احساس نامرئی بودن می‌کنیم؟

بسیاری از افراد به روان‌درمانگران خود اعتماد می‌کنند. ویژگی‌های اخلاقی منفی خود را به آن‌ها می‌گویند، اما یکی از مواردی که به ندرت به آن اعتراف می‌کنند، تنهایی است. اغلب، تنهایی را مانند لکه ننگ در نظر می‌گیرند و خود را ملامت می‌کنند، در حالی که، بیش از ۴۰ درصد بزرگسالان، در طول زندگی خود، از تنهایی رنج می‌برند و تقریباً همه آن‌ها خود را در ایجاد آن مقصر می‌دانند. در واقع، یکی از مهم‌ترین زخم‌های عاطفی ناشی از تنهایی این است که درک نادرستی از خود و دیگران در ذهن ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که نگاهی بی‌رحمانه به روابط و تعاملات اجتماعی خود داشته باشیم.

لیونل، افسر سابق جنگ جهانی دوم، که به خاطر دل‌آوری‌هایش در جنگ، مدال‌های فراوانی دریافت کرده بود، نزدیک دخترش که یک مددکار اجتماعی بود، در خارج از شهر زندگی می‌کرد. دختر لیونل شدیداً نگران افزایش انزوای اجتماعی پدرش بود، به همین دلیل او را برای درمان، نزد من آورد. همسر لیونل چند سال قبل فوت کرده بود و او تنها زندگی می‌کرد. اگرچه دخترش هر روز با او تماس می‌گرفت، اما صحبت‌های آن‌ها معمولاً کوتاه بود، لیونل معتقد بود: «تماس تلفنی، برای تعیین قرار ملاقات است، نه برای گفتگوهای بی‌دلیل و از روی بیکاری!». سریعاً فهمیدم که لیونل طرفدار هیچ‌گونه گفتگوی بیهوده نیست و همین‌مسئله شروع جلسه ما را تا اندازه‌ای چالش‌برانگیز نمود. به عنوان مثال، تلاش‌های من برای ارزیابی میزان انزوای اجتماعی لیونل این‌گونه بود:

- به غیر از دخترتان با چه کسی مرتباً صحبت می‌کنید؟

- خدمتکار. هفته‌ای دو بار می‌آید. غذا می‌پزد و خانه را تمیز می‌کند.

- چه چیزهایی به هم می‌گویید؟

- کارهایی را که انجام داده‌است به من می‌گوید، من هم دستمزدش را روی میز

آشپزخانه می‌گذارم.

- سایر اعضای خانواده چطور؟

- هیچ خویشاوندی غیر از دخترم ندارم.

- دوستان و همکاران سابقتان چطور؟ آیا با آنها در ارتباط هستید؟

- خیر!

- فکر می‌کنید چرا با آنها رابطه ندارید؟

- زیرا آنها مرده‌اند.

تلاش می‌کردم تا ارتباطی پیدا کنم و با تکان دادن سر با او هم‌دردی نمایم.

به کاوش‌های خود ادامه‌دادم تا در نهایت مسأله اصلی را کشف کردم. لیونل

یک فعالیت اجتماعی منظم داشت، او عضو یک باشگاه شطرنج بود. هر

سه‌شنبه، کت و کراوات می‌پوشید و به مرکز سالمندان می‌رفت تا در چند بازی

شطرنج شرکت کند. متأسفانه، این کار تنها تا اندازه‌ای درست بود. شطرنج

به همان میزان که باعث تعاملات اجتماعی می‌شود، یک بازی یک‌نفره است.

درست است که شطرنج به دو بازیکن نیاز دارد، اما از هرگونه صحبت در

طول بازی کاملاً اجتناب می‌شود، زیرا گفتگو در خلال بازی، می‌تواند در تمرکز

بازیکن دیگر اخلال ایجاد کند.

از آن‌جا که کنج‌کاو بودم بدانم که آیا او خارج از ساعات باشگاه، هم‌بازی‌هایش

را ملاقات می‌کند یا خیر، از او پرسیدم:

- آیا همیشه با یک شخص معین بازی می‌کنید؟

- اغلب.

- آیا تا به حال با هیچ‌یک از آنها معاشرت کرده‌اید؟

- علاقه‌ای به این کار ندارند.

- از کجا می‌دانید؟

- چرا باید مشتاق معاشرت با من باشند؟ من هشتاد ساله‌ام!

تردید داشتم که مسأله اصلی، سنِ آنها باشد. بالأخره این باشگاه، مختص

سالمندان بود. مگر بازیکنان دیگر چقدر می‌توانستند جوان‌تر باشند؟

- شما هشتاد ساله هستید و آنها...؟

- علاقه‌ای به دانستن سنِ آنها ندارم.

- آیا آنها با یکدیگر معاشرت می‌کنند؟

- گاهی.

- و آیا آنها هرگز از شما دعوت کرده‌اند که به گروه آنها بپیوندید؟

- آنها علاقه‌ای ندارند!

لیونل براین‌باور بود که دیگر اعضای «جوان» باشگاه شطرنج، هر تلاشی را که او برای ایجاد دوستی با آنها انجام دهد، رد می‌کنند، اما هیچ‌مدرکی نداشت که نشان دهد سن یا هر چیز دیگری باعثِ پس‌زدنِ او می‌شود، با این حال مصمم بود که به هر قیمتی شده، از ناامیدی و طردشدن جلوگیری کند. او درست قبل از زمان بازی وارد آن‌جا می‌شد و بلافاصله بعد از آخرین دورِ بازی از مرکزِ سالمندان خارج می‌شد. به هیچ‌کس نزدیک نمی‌شد، حتی در زمان استراحت، در گوشه‌ای می‌نشست، قهوه‌ای می‌نوشت و کتاب می‌خواند. به عبارت دیگر، او به اعضای دیگر باشگاه شطرنج هیچ‌فرصتی برای ایجادِ ارتباط نمی‌داد.

چند سال پیش، از زمانی که برای اولین بار با لیونل ملاقات کردم، از تنهایی رنج می‌برد و استراتژی‌های خودشکنانه در او تثبیت شده بود. واقعیت این است که صدماتِ رنج‌آوری که تنهایی به درک ما از موقعیت‌های اجتماعی وارد می‌کند، معمولاً بسیار سریع اتفاق می‌افتد. به عنوان مثال، دانشمندان با درخواست یادآوری احساس تنهایی یا انزوای اجتماعی از دانشجویان، دریافتند که این کار در ارزیابی منفی‌تر آنها از سیستم‌های پشتیبانی اجتماعی فعلی خود،

افزایش خجالت و اضطراب اجتماعی، افت روحیه و عزت نفس و اختلال در خوش‌بینی، مفید بود. هم‌چنین، به این نتیجه رسیدند که تنهایی باعث می‌شود دیگران را با سخت‌گیری بیش‌تری ارزیابی کنیم و تعاملات خود را با دوستان منفی‌تر از زمانی نماییم که احساس تنهایی نمی‌کنیم. مطالعه دیگری به ضبط

فیلم ویدیویی دانشجویانی پرداخت که با دوستانشان ارتباط برقرار می‌کردند، سپس از آن‌ها خواستند که کیفیت تعامل و دوستی را ارزیابی کنند. افراد تنها تعاملات و دوستی‌های خود را بسیار منفی‌تر از افراد غیرتنها ارزیابی می‌کردند. یک هفته بعد، نوارهای ویدیویی به شرکت‌کنندگان نشان داده شد. در حالی که در ارزیابی افراد غیرتنها تغییری ایجاد نشده بود، افراد تنها برای بار دوم دوستی خود را حتی منفی‌تر ارزیابی نمودند.

لیونل معتقد بود، اعضای باشگاه شطرنج او را نادیده می‌گیرند و او را به حاشیه می‌برند. حتی به این‌باور رسیده بود که اصلاً او را نمی‌بینند، اما حقیقت چیز دیگری بود. این، کنایه غم‌انگیز تنهایی است که تصور می‌کنیم برای دیگران «نامرئی» هستیم، درحالی که تنهایی ما برای آن‌ها بسیار مشهود است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد تنها، به راحتی برای دیگران قابل تشخیص هستند. هرگاه توسط دیگران به عنوان یک فرد تنها جلوگر شویم، احتمالاً به صورت منفی نیز قضاوت خواهیم شد. اغلب مردم، افراد تنها را کم‌تر از افراد غیرتنها جذاب می‌دانند و حتی تصور می‌کنند که بهره هوشی بالایی ندارند. نکته قابل توجه این است که جذابیت جسمی و فیزیکی هیچ‌گونه مصونیتی درمقابل تنهایی ایجاد نمی‌کند، شاید افراد جذاب در ابتدا نفرات بیشتری را جذب خود کنند، اما کیفیت روابط آن‌ها تفاوتی ندارد و ممکن است به همان اندازه احساس تنهایی کنند.

نتیجه نهایی این است که، تنهایی به طرق مختلف بر نحوه درک خود و دیگران، هم‌چنین درک کیفیت تعاملات و روابط ما تأثیر می‌گذارد. تنهایی بر چگونگی درک دیگران از ما نیز تأثیرگذار است و باعث می‌شود که به لحاظ اجتماعی چندان گیرا و جذاب جلوه نکنیم. مجموعه این عوامل باعث می‌شود که گندن لباس نامرئی بودن، سخت به نظر برسد و تلاش برای موفقیت در ایجاد ارتباطات اجتماعی جدید یا تعمیق روابط موجود را دشوار سازد.

۱. ملامتِ خویشتن: چرا هرچه تلاش می‌کنیم، بیش‌تر شکست می‌خوریم؟

گاهی اوقات، «تنهایی» زمانی اتفاق می‌افتد که در سبک یا مکان زندگی، تغییراتی ایجاد شود. دانش‌آموزان تازه وارد کالج، اغلب هنگام ورود به دانشگاه، احساس تنهایی می‌کنند، آن‌ها با چهره‌هایی نا آشنا، به دور از خانه و دوستان، احاطه می‌شوند. طلاق، جدایی و فوت عزیزان، مخصوصاً وقتی به صورت غیر منتظره اتفاق می‌افتد نیز با تنهایی محسوس و غم‌انگیز همراه است. زمانی که شغل و همکاران، منبع اصلی تعاملات اجتماعی باشند، از دست دادن شغل می‌تواند به معنای از دست دادن کل سیستم پشتیبانی اجتماعی باشد که بیش از همه به آن نیاز داریم.

معمولاً در هر یک از این موارد، هنگامی که با واقعیت‌های جدید سازگار شویم و زیرساخت‌های اجتماعی خود را بازسازی کنیم، می‌توانیم تنهایی را پشت سر بگذاریم. بیش‌تر دانشجویان تازه‌وارد کالج سرانجام دوستان جدیدی پیدا می‌کنند، افراد مطلقه معمولاً طی یک سال پس از جدایی، با اشخاص جدیدی ملاقات می‌کنند (اگرچه در بعضی موارد، مدت زمان سوگواری، بسیار بیش‌تر از یک سال است)، جستجوی شغل جدید اغلب ما را ملزم به شبکه‌سازی و تماس با افرادی می‌کند که ارتباط خود را با آن‌ها، قطع کرده‌ایم. در نهایت همه ما در شهرها و موقعیت‌های جدید، روابط اجتماعی و صمیمی برقرار می‌کنیم.

با این حال، در بعضی مواقع، وابستگی به تنهایی، بسیار فراتر از دوره سازگاری قاعده‌مند است. به این شکل که در تنهایی گرفتار و توسط امواج دردهای عاطفی فلج می‌شویم، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی می‌کنیم و با خلأ ویرانگر انزوای عمیق اجتماعی و عاطفی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. پرسشی که در این جا مطرح می‌شود، این است که اصولاً چرا تنهایی اتفاق می‌افتد؟ چه چیزی

مانع می‌شود که ما، از زنجیرهای تنهایی‌های یابیم و زندگی خود را به مسیر درست بازگردانیم؟

پاسخ این است که تنهایی علاوه بر سوءبرداشت‌های دردناک، ما را به‌سوی چرخه‌های محافظت از خود و کناره‌گیری از دیگران سوق می‌دهد، همین‌مسأله باعث می‌شود که به طرفِ پیشگویی‌های کام‌بخشانه و دورسازی ناخواسته سوق پیدا کنیم.

سِرنا (۲۹)، معلم دبیرستانی که اخیراً او را تحت درمان قرار دادم نیز دقیقاً در چنین چرخه معیوبی گرفتار شده و کاملاً از آن بی‌خبر بود. آن‌چه او را به روان‌درمانی سوق داد، امتناع از ایجاد ارتباط با جنس مخالف بود. در ابتدا نمی‌توانستم درک کنم که چرا هرگز وارد یک رابطه جدی نشده‌است، او در اواسط دهه سوم زندگی خود به‌سر می‌برد، علاوه بر این، بسیار جذاب بود. شک نداشتم که او مورد توجه بسیاری از مردان قرار دارد. خیلی زود فهمیدم که سِرنا چهار سال پیش، تصمیم گرفته بود که یک تحول بنیادی در ظاهر خود ایجاد کند، او حدوداً ۳۶ کیلو وزن کم کرده بود.

سِرنا با لبخندی ملیح گفت: «در تمام مدت زندگی‌ام اضافه وزن داشتم. هیچ مردی مرا نمی‌دید، گویی اصلاً وجود ندارم. نمی‌توانستم توجه دیگران را به خود جلب کنم. حالا، مردان زیادی به‌من خیره می‌شوند، لبخند می‌زنند، ابراز علاقه می‌کنند، اما من هنوز هم همان احساس را دارم. به‌باورِ من، آن‌ها به‌ظاهرِ من توجه می‌کنند و زمانی‌که با شخصیت‌م آشنا شوند، باز هم مرا نادیده خواهند گرفت.»

سِرنا از پیدا کردن همسر، ناامید شده و به همان‌اندازه نیز امیدِ پیشگیری از آسیب را از دست داده بود. علی‌رغم این‌که تردید و بی‌اعتمادیِ او پس از سال‌ها طردشدن و تجربه تنهایی، کاملاً قابل توجیه بود، اما ترس، باعث شد که او به فردی گوشه‌گیر، پرخاش‌گر و مشکوک تبدیل شود. در نتیجه، قرارهای او، اغلب با تنش همراه بود و افراد کمی علاقه‌مندِ دیدن دوباره او بودند. عدم

پیگیری آن‌ها فقط این سوءظن را در سرنا تأیید می‌کرد که آن‌ها از ابتدا هرگز واقعاً به او علاقمند نبوده‌اند. «سرنا ی واقعی» تمام لحظاتِ قرارهای خود را در پشت یک دیوار روان‌شناختی پنهان می‌کرد، او در آن لحظات، هرگز خود واقعی‌اش نبود و این، همان مسأله‌ای بود که هرگز به آن توجه نمی‌کرد. معمولاً، دلیل گرفتارشدن در چنین چرخه‌هایی، زمانی اتفاق می‌افتد که «تنهایی» در رأس تعادلِ انگیزه‌های اجتماعی ما قرار می‌گیرد. هنگامی که آسیب‌پذیری و قطع ارتباط اجتماعی را در وجود خود احساس می‌کنیم، تمام تلاشمان را برای محافظت از خود به کار می‌گیریم، به همین دلیل می‌کوشیم که هرگونه پاسخ منفی یا طرد دیگران را به حداقل برسانیم. در نتیجه با سوءظن، بی‌اعتمادی، بدبینی و اضطراب به افراد نزدیک می‌شویم یا سعی می‌کنیم به طور کلی از آن‌ها فاصله بگیریم. از آن جاکه انتظار هیچ‌گونه تعامل اجتماعی مثبتی نداریم، تلاش کم‌تری برای ایجاد ارتباط با دیگران به کار می‌بندیم و در آغاز روابط از آن‌ها دوری می‌کنیم. متأسفانه، هرچه مدتِ زمانِ تنهایی بیشتر طول بکشد، تغییرِ تصورات و رفتارها و شکستن چرخه افکار و رفتارهای خود شکنانه‌ای که باعث تداوم آن می‌شوند، دشوارتر می‌گردد.

۳. عضلات ضعیف شده رابطه: یا از آنها استفاده می‌کنیم و یا از

دستشان می‌دهیم

آلبان (۳۰)، یک مدیر فروش موفق، پس از ماه‌ها اصرار از طرف همسرش، بلانکا (۳۱)، برای زوج درمانی به من مراجعه نمود و مشکلش را چنین بیان کرد: «بلانکا مرا متهم می‌کند که با شغل خود ازدواج کرده‌ام و حدس من نیز همین است. در واقع این وضعیت، به هیچ‌وجه برای خودم، خوشایند نیست، اما شغلم این‌گونه ایجاب می‌کند. بلانکا از این‌که حتی وقتی در خانه هستم، باید کار کنم خسته شده‌است، من او را کاملاً درک می‌کنم». آلبان دستش را به دور کمر همسرش انداخت و با لبخند گفت: «مدام به او می‌گویم اگر به یک زن دیگر حسادت کند، کاملاً طبیعی است». بلانکا فوراً از او فاصله گرفت و گفت: «می‌دانی که این، اصلاً موضوع خنده‌داری نیست!». سپس رویش را به من کرد و ادامه داد: «او مرتباً این شوخی را پیش دیگران تکرار می‌کند و من از آن متنفرم». به آلبان نگاه کرد، چشمانش پر از اشک شد و گفت: «اگر از من دور باشی آن قدر آزار نمی‌بینم که وقتی در خانه باشی و رابطه‌ای بین ما وجود نداشته‌باشد. هیچ‌گونه محبت، رابطه عاشقانه و صمیمیتی بین ما وجود ندارد. من تنها و بدبخت هستم و تو به این مسأله اهمیت نمی‌دهی!».

آلبان چشمانش را ریز کرد، به همسرش نگاه کرد و گفت: «البته که به تو اهمیت می‌دهم! من هم احساس تنهایی می‌کنم، اما برقراری ارتباط با تو وقتی همیشه عصبی هستی سخت است. هفته گذشته برایت گل و کارت روز ولنتاین هدیه آوردم و تمام کاری که تو انجام دادی این بود که فقط فریادزدی». - برای این صدایم را بالا بردم که حتی گل و کارت را به من ندادی! عجله داشتی تا ایمیل‌های کاری‌ات را چک کنی، تو هدیه‌ات را روی میز آشپزخانه گذاشتی! من دو ساعت بعد آنها را دیدم، آن زمان هم تو خواب بودی!

- اما من آنها را برای تو خریده بودم. مدام به من می‌گویی که فکر و نیت اهمیت دارد، مگر نه؟

- برایم هدیه گرفتی اما به این که چگونه آنها را به من بدهی، فکر هم نکردی. فکر تو این بود که آنها را درست همان جایی بگذاری که برای نظافت چی پول می‌گذاری.

هرچه بحث آنها پیش می‌رفت بیشتر مشخص می‌شد که گذاشتن گل‌ها روی میز آشپزخانه تنها مورد ناهنجاری در حُسنِ نیت آلبان نبوده‌است. او به وضوح به بلانکا اهمیت می‌داد، اما زمانی که نوبت به ترجمه احساسات او می‌رسید مشکلی بروز می‌کرد. با توجه به احساس عصبانیت بلانکا و میزان قطع ارتباط بین آنها، مشخص بود که مدتی است دچار سوء تفاهم شده‌اند.

زمانی که با دیگران ارتباط معنادار و عمیقی نداریم یا وقتی قادر به تقویت روابط خود نیستیم، به این معنی است که از تمرین مهارت‌های لازم برای حفظ روابط، دست کشیده‌ایم. عضلات رابطه ما، مانند عضلات بدنمان

فعالیت می‌کنند، وقتی نتوانیم به‌طور منظم از عضلات رابطه استفاده کنیم (مانند توانایی ما در همدلی یا مشاهده مسائل از دید شخص مقابل) یا وقتی

از آنها به اشتباه استفاده می‌کنیم، تحلیل می‌روند و عملکرد ضعیف‌تری

خواهند داشت. موضوع مهمی که در اینجا وجود دارد، این است که معمولاً از

ضعیف شدن عضلات رابطه‌هایمان چیزی نمی‌دانیم. آلبان معتقد بود که عضلات

رابطه او به درستی کار می‌کنند، اما این‌گونه نبود. درست است که او برای تهیه

گل و کارت برای بلانکا تلاش کرده بود، اما گذاشتن هدایا روی میز آشپزخانه و

فراموش کردن آنها، تأثیرات مثبت احتمالی رفتارش را از بین برد.

زمانی که پس از یک هفته بیماری آنفولانزا و استراحت در منزل قصد داریم

پیاده‌روی کنیم، اغلب از این که پاهایمان به راحتی حرکت نمی‌کنند و گویی

زنجر سنگینی به آن بسته شده‌است، غافلگیر می‌شویم. در چنین شرایطی

به سرعت متوجه می‌شویم که عضلاتمان ضعیف شده‌اند، اما زمانی که صحبت

از عضلات رابطه به میان می‌آید به ندرت دارای چنین بینشی هستیم و اهمیت مسأله را درک نمی‌کنیم، تا حدی که چندین بار به روی زمین می‌افتیم. این زوج باید به جای نتیجه‌گیری در مورد رابطه، عضلات رابطه خود را تقویت می‌کردند، اما آلبان به این باور رسیده بود که بلانکا فردی قدرناشناس است.

به مثالی دیگر می‌پردازم. وقتی بعد از طلسم طولانی مدت تنها ماندن، در اولین تلاش‌های خود برای یافتن همسر، دچار تزلزل می‌شویم، به ندرت نتیجه کار خود را به نداشتن مهارت در ایجاد رابطه و عضلات ضعیف رابطه، مرتبط می‌دانیم. به جای آن، طرد شدن خود را عامل اصلی می‌پنداریم و تصور می‌کنیم که صرفاً بازتاب عدم مطلوبیت شخصی ما است.

حتی وقتی از نیاز به تقویت عضلات رابطه خود آگاه می‌شویم، اغلب از تلاش‌های بی‌نتیجه خود بی‌خبریم. به عنوان مثال، وقتی که به سرنا گفتم ممکن است در تجارب خسته‌کننده خود در یافتن همسر دخیل باشد، مصمم گشت تا نحوه مواجهه با قرارهای خود را تغییر دهد. با این حال، چند تلاش اول او هم ناموفق بود، زیرا این بار او بیش از اندازه تلاش می‌کرد و مستأصل به نظر می‌رسید.

در حالی که بهبود مهارت‌های اجتماعی روشی کاملاً عملی به نظر می‌رسد، بسیاری از افرادی که تنهایی را تجربه می‌کنند، با وظیفه‌ای بسیار دلهره‌آورتر- تقویت عضلات رابطه که قبلاً هرگز استفاده نشده‌اند- مواجه می‌گردند. سرنا تا آن روز رابطه جدی تجربه نکرده بود و لیونل در این مورد تجربه کمی داشت و در معاشرت‌های گاه‌به‌گاه و گپ‌های عادی، بسیار کم‌تحمل بود. از طرف دیگر، آلبان در همدلی، درک نیازها و احساسات بلانکا، ضعیف بود و نمی‌توانست معنای تلاش‌های خود را به او بفهماند. در همه این موارد، آنها باید مهارت‌های جدیدی را می‌آموختند و با وجود خطرات عاطفی، شهامت تمرین پیدا می‌کردند. لیونل نمونه خوبی از افرادی بود که مرتباً اطلاعات حیاتی از این دست را نادیده می‌گرفت. سرانجام توانستم او را متقاعد کنم که به استنلی (۳۲)، عضو باشگاه

شطرنج که بیشتر از همه، از بازی با او لذت می‌برد، نزدیک شود و به او پیشنهاد صرف یک فنجان قهوه در کنار یکدیگر بدهد. در مورد اهمیت این موضوع با یکدیگر صحبت کردیم که این درخواست را با یک یا دو نفر از هم‌بازی‌های خود مطرح نماید تا این مسأله برایش چندان هم ناگهانی نباشد. در جلسه بعدی لیونل بلافاصله گفت که دل را به دریا زده و از استنلی درخواست کرده‌است تا با هم قهوه بنوشند.

باخوشحالی گفتم: عالی است! آیا او پذیرفت؟
- او درخواستم را رد کرد.

سعی کردم ناامیدی‌ام را پنهان کنم، پس آهسته گفتم: متأسفم. آیا دلیلش را گفت؟

- مجبور به گفتن دلیل نبود؛ زیرا همیشه بازنده است.

لیونل در ادامه توضیح داد که استنلی تا زمان پیوستن لیونل به باشگاه، بهترین بازیکن آن جا بوده و از آن زمان مرتباً به لیونل باخت‌هاست. از این که لیونل آن قدر مسأله را بی‌اهمیت می‌دانست ناراحت شدم، او قبلاً در مورد این مسأله چیزی نگفته بود. اگر او به مسائل از دیدگاه استنلی نگاه می‌کرد، ممکن بود متوجه شود که برنده شدن در تمام بازی‌ها، امتناع از تعامل با دیگر اعضای باشگاه، مطالعه کتاب در اوقات استراحت و مسائلی از این دست، باعث می‌شد که استنلی در نظر بقیه اعضای باشگاه، بسیار متکبر به نظر برسد. درک نیازها و احساسات دیگران از دیدگاه آن‌ها برای ایجاد و تداوم دوستی‌های نزدیک و صمیمیت عاطفی بسیار حیاتی است. هنگامی که عضلات رابطه ضعیف باشد، چگونگی فکرکردن و احساسات دیگران را نادیده می‌گیریم، این کار باعث می‌شود که تمامی تلاش‌ها برای برقراری رابطه، به شکست منجر شود.

چگونه می‌توان زخم‌های روان‌شناختی تنهایی را درمان کرد؟

شرایطی که منجر به تنهایی می‌شوند، اغلب موقتی هستند، دردهایی که در نتیجه تنهایی ما را آزار می‌دهند، در مدت زمان نسبتاً کوتاه، بهبود می‌یابند. به عنوان مثال، بچه‌ها در عرض چند ساعت یا چند روز پس از شروع اردوی تابستانی، با دوستان جدید خود ارتباط برقرار می‌کنند و افرادی که روابطشان باعث می‌شود احساس تنهایی کنند، اگر در جهت برقراری ارتباط مجدد با دوستانی که ارتباط خود را با آن‌ها قطع کرده‌اند، گام بردارند، ممکن است آرامش نسبی خود را به دست آورند. وقتی برای مدت طولانی در چنگال تنهایی باشیم و از توانایی خود در تغییر انزوای اجتماعی و عاطفی نا امید شویم، فوریت درمان بسیار مهم‌تر می‌شود. بیایید کابینت کمک‌های اولیه روانشناسی را باز و گزینه‌های درمانی را مرور کنیم:

دستورالعمل‌های کلی درمان

علاوه بر درد و رنج تنهایی، سه زخم روانی دیگر به کمک‌های اولیه احساسی نیاز دارند:

۱. باید سوءبرداشتهایی را که منجر به رفتارهای خودشکنانه می‌شوند، شناسایی نماییم و تغییر دهیم. اگرچه ممکن است برای دیدن چنین الگوهایی تلاش کنیم، اما در صورت تجربه تنهایی در یک بازه زمانی، قطعاً دوباره با آن مواجه خواهیم شد.
 ۲. باید عضلات رابطه خود را تقویت کنیم تا تلاش‌مان برای ایجاد ارتباطات جدید و تعمیق روابط موجود، موفقیت آمیزتر، معنادارتر و راضی کننده‌تر باشد.
 ۳. باید دلایل اضطراب مستمر ناشی از تنهایی را به حداقل برسانیم، به‌ویژه در مواردی که گزینه‌های بهبود ارتباطات اجتماعی موجود و ایجاد پیوندهای جدید محدود است.
- درمان‌های بعدی به‌ترتیب تجویز آن‌ها، ذکر خواهند شد. درمان‌های A (به چالش کشیدن برداشتهای منفی) و B (شناسایی رفتارهای خودشکنانه) در درجه اول، برای تصحیح سوءبرداشتهای ناشی از تنهایی و رفتارهای خودشکنانه ناشی از آن، مؤثر هستند. درمان‌های C (دیدگاه شخص مقابل) و D (تعمیق پیوندهای عاطفی)، به تقویت عضلات رابطه، برای تشکیل عضلات جدید کمک خواهند کرد. درمان E (ایجاد فرصت‌های ارتباط اجتماعی)، به شناسایی راه‌های جدید برای تعامل اجتماعی کمک می‌کند و درمان F (سرپرستی حیوانات) در مورد راه‌های کاهش رنج عاطفی ناشی از تنهایی راه‌گشاست، به‌ویژه برای افرادی که گزینه‌های محدودی-به‌دلیل انزوای جغرافیایی، محدودیت‌های سلامتی یا تحرک، یا سایر شرایط خاص-برای گسترش

یا بهبود کیفیت روابط اجتماعی خود دارند. بهتر است هرچه زودتر زخم‌های تنهایی را مانند همه آسیب‌های عاطفی درمان کنید.

هرقدر بدون استفاده از عضلات رابطه خود به زندگی ادامه دهیم، این عضلات بیشتر تحلیل می‌روند و درمان آن‌ها، مدت زمان بیشتری را می‌طلبد. به علاوه، بازسازی عضلات-از هر نوع که باشد-به تکرار، تمرین و صبر نیاز دارد. از سوی دیگر، عجله در امر بهبود نیز باعث آسیب، ناامیدی و ناکامی خواهد شد.

به یاد داشته باشید، همه اشکال تنهایی، فقط با تکنیک‌های کمک‌های اولیه قابل اصلاح نیستند؛ بنابراین در پایان فصل، در مورد مشاوره با متخصص بهداشت روان بحث خواهیم کرد.

درمان A: به چالش کشیدن برداشتهای منفی / عینک بدبینی را از چشمانتان بردارید

تنهایی باعث ایجاد یک حالت تدافعی همیشگی می‌شود، زیرا همیشه برای
طردشدن، خود را آماده می‌کنیم، در نتیجه، فرصت‌های ایجاد ارتباط اجتماعی
را از دست می‌دهیم. به منظور به چالش کشیدن این تصورات تحریف‌شده و
جلوگیری از اقدام به روش‌های خود شکنانه، سه کار لازم است:

۱. با بدبینی مبارزه کنید!

تنهایی باعث می‌شود تا ذهن-به محض مشارکت در تعاملات اجتماعی-درگیر افکار منفی گردد. به‌عنوان مثال، پس از رفتن به میهمانی و دیدن صحنه‌های ناخوش‌آیند، احساسِ طردشدن و ناامیدی، ذهن ما را تسخیر می‌کند. با این‌که باور داریم کسی را در آن‌جا نمی‌شناسیم، احساس خجالت و دستپاچگی می‌کنیم. فکرِ نزدیک‌شدن به یک‌غریبه، یا بدتر از آن، به گروهی از غریبه‌ها و آغاز مکالمه، برای ایجاد احساس وحشت کافی است. تصور می‌کنیم که چنین تلاش‌هایی از سوی ما، به فجایع عظیمی منجر خواهد شد.

گرچه ممانعت از بروز سناریوهای بدبینانه بعید به‌نظر می‌رسد، بهترین راه برای مبارزه با ترس و بدبینی، تجسم هدفمندِ سناریوهای موفق است که هم منطقی و هم واقع‌بینانه باشند. به‌تصویر کشیدن نتایج موفقیت‌آمیز در ذهن، احتمال بیشتری برای ایجاد چنین فرصت‌هایی و استفاد از آن‌ها فراهم خواهد آورد. به‌عنوان مثال، می‌توانیم فکر کنیم که افراد حاضر در میهمانی از ملاقات با ما خوشحال و با ما هم‌صحبت می‌شوند. حتی اگر با افراد جدیدی ملاقات نکنیم، این‌امکان وجود دارد که زمان مناسبی برای هم‌صحبتی با یک یا دو نفر از آشنایانمان داشته باشیم. حتی ممکن است که شب را با برنامه‌ریزی برای یک قرار ملاقات با آن‌ها به پایان برسانیم.

لیونل باید بر باور غلطِ خود-هیچ‌یک از بازیکنان باشگاه شطرنج علاقه‌ای به معاشرت با او ندارند-غلبه کند. هنگامی که از سوی استنلی طرد شد، باید سعی کند به دیگران نزدیک شود. این، اولین سفارش به لیونل در درک سهم خود برای ایجاد موقعیت است که می‌تواند به او برای رهایی از دام تنهایی کمک کند.

در همین راستا، به لیونل توضیح دادیم: «لیونل! شما به‌مسائل، با دید منفی

نگاه می‌کنید. درست است که آن‌ها از شما نمی‌خواهند که در کنارشان باشید، اما شما نیز شانس چنین موقعیتی را به آن‌ها نداده‌اید. آن‌ها چیزی در مورد شما، زندگی‌تان، افکار و احساسات‌تان نمی‌دانند».

لیونل سرش را تکان داد و گفت: «پس فکر می‌کنید که این کار بی‌معنی است؟».

جواب دادم: «خیر! من درست خلاف آن‌را می‌گویم. من می‌گویم آن‌طور که به‌نظر می‌رسد تلخ نیست و می‌توانید در این‌مورد، کاری انجام دهید. بگذارید دیگران شما را بشناسند. کمی با آن‌ها گپ بزنید، حرف‌های خوشایندی رد و بدل کنید، در مورد آب و هوا صحبت کنید، یا در مورد برنامه آخر هفته آن‌ها بپرسید. چند هفته به این‌شکل تلاش کنید. به شما اطمینان می‌دهم که حتی بیشتر از استنلی به گذراندن وقت با شما تمایل نشان می‌دهند».

لیونل برای شروع گفتگو با اعضای باشگاه شطرنج بسیار مردد بود، اما وقتی به تجربیات نظامی او متوسل شدم و چالش را به‌عنوان مأموریتی انجام‌نپذیرفته از سوی او ارائه کردم، سرانجام پذیرفت. پس از چند هفته گپ و گفتگو، به‌خود جرأت داد و یکی دیگر از اعضای باشگاه را به‌صرف قهوه دعوت کرد. آن‌ها چند هفته بعد با یکدیگر ناهار خوردند. به لیونل گفتم که چقدر تحت تأثیر تلاش‌هایش قرار گرفته‌ام و ادامه دادم: «می‌دانم که آغاز گفتگو با دیگران همیشه دشوار است و از این‌که این‌چالش را با موفقیت انجام داده‌ای بسیار خوشحالم. مطمئنم که حالا در نظر دیگر اعضای باشگاه نیز متفاوت هستی. خدا می‌داند شاید روزی هم با استنلی یک فنجان قهوه نوشیدی!».

لیونل فوراً گفت: «هرگز اتفاق نخواهد افتاد».

به او هشدار دادم: «دوباره منفی‌بافی می‌کنی».

لیونل اصرار داشت: «هرگز اتفاق نخواهد افتاد».

از او پرسیدم: «واقعاً؟ چرا این‌طور فکر می‌کنی؟».

گفت: «چون استنلی مُرده است».

لیونل به من گفت استنلی دو هفته پیش فوت کرده‌است. مرگ او باعث شد تا سایر اعضا بیشتر با یکدیگر صحبت کنند و به هم نزدیک شوند. اعضای باشگاه تصمیم گرفتند در مراسم یادبود استنلی شرکت کنند. لیونل هم در این مراسم با آنها همراه شد.

۲. مثبت نگر باشید و پیش‌داوری نکنید!

تصور غلط دیگری که تنهایی ما را سنگین‌تر می‌کند، این است که تمایل داریم احساسات دیگران را به بدترین شکل ممکن تصور کنیم. توبی (۳۳)، مرد جوانی که اخیراً شغل خود را از دست داده‌بود، با نزدیک شدن به فصل تعطیلات، نتوانست دعوتنامه مهمانی سالانه دوست خوبش را دریافت کند (دوستش هنوز هم در همان شرکت مشغول به کار بود). توبی متقاعد شده‌بود که دوستش دیگر نمی‌خواهد با او ارتباط داشته‌باشد، زیرا اخراج شده‌است. از آن‌جاکه می‌دانستم آدرس ایمیل توبی اخیراً تغییر کرده‌است (او پیش‌تر از ایمیل کاری خود برای ارتباطات شخصی استفاده می‌کرد) پیشنهاد کردم که پوشه هرزنامه خود را بررسی کند. با تعجب متوجه شد که دعوتنامه در تمام مدت در آن‌جا بوده‌است. توبی دو هفته را با تصور خیانت و ماتم از دست دادن رفاقتی-که هنوز ادامه دارد-سپری کرده‌بود.

در برخی مواقع، تنهایی باعث می‌شود که احساسات دوستان نسبت به خود را زیر سؤال ببریم، اما همواره باید توجه داشته‌باشیم که شک و تردید خود را با یادآوری گذشته و تجارب مشترک-که باعث ایجاد و پایداری دوستی در طول زمان شده‌است-متعادل کنیم. انجام این کار ما را مطمئن می‌سازد که دوستی‌هایمان بسیار پایدارتر از آن است که ترس ناشی از تنهایی ما، آن را به خطر بیاندازد.

سرنا، معلم دبیرستان که به دلیل تحمل بار تنهایی به یک همب تبدیل شده‌بود نیز درباره دیگران و مقاصدشان نسبت به خود، بسیار سریع قضاوت می‌کرد. او اطمینان داشت که همه مردان فقط به خاطر ظاهرش به او ابراز علاقه می‌کنند و قصد شناخت «واقعی» او را ندارند. اگرچه همه مردان بدون شک به ظاهر او جلب می‌شدند، اما قطعاً شخصیت او نیز برایشان دارای اهمیت بود. در

واقع، این رفتار بسته و محافظت شده او بود که باعث می شد بیشتر آنها تمایلی به درخواست دوباره و خواستگاری از او را نداشته باشند.

چند سال بعد، سرنا در یک رویداد اجتماعی با مردی-که فکر می کرد او را طرد کرده است-برخورد کرد. وقتی آن مرد او را «سرنا زیبارو که پس از یک قرار ملاقات مرا رها کرد» به دوستانش معرفی نمود، بسیار متعجب شد. واضح است که آن مرد، احتیاط سرنا را با عدم علاقه از سوی او، اشتباه گرفته بود. اگر سرنا به شکل مثبتی به رابطه نگاه می کرد و علاقه خود را به او ابراز می نمود، مرد بازهم با خوشحالی و رضایت به دیدار او می آمد.

زمانی که احساس تنهایی می کنیم و از طرد شدن هراس داریم، «ترس» قابل درک است، اما افراط در این کار، همان چیزی را ایجاد می کند که قصد اجتناب از آن را داریم. درمقابل، باید با امواج احساسات تردیدآور درونی مقابله کنیم و این تردید را برای افراد جدید زندگی در نظر بگیریم و با افرادی که در حال حاضر با آنها رابطه داریم با دیده مثبت بنگریم.

۳. اقدام کنید!

تنهایی مزمن باعث می‌شود که خود را قربانی منفعل شرایط سخت بدانیم و در تغییر انزوای اجتماعی، عاطفی یا دوستانه خود احساس درماندگی کنیم. چنین احساساتی، هرچقدر که قدرتمند باشند، بر اساس برداشت‌هایی بیش‌ازحد منفی و بدبینانه، بنا شده‌اند. همیشه می‌توان برای بهبود وضعیت خود اقداماتی را انجام داد. انجام این کار دارای اهمیت است، زیرا هرگونه اقدام باعث می‌شود که در مورد دیدگاه خود احساس بهتری داشته باشیم. لیونل اتاقی پُر از بازیکنان شطرنج داشت که می‌توانست از میان آن‌ها دوستان جدید خود را انتخاب نماید، سرنا توجه مردان زیادی را به خود جلب کرده بود که در انتظار توجه او بودند و توبی دوستان بسیاری در محل کار سابق خود داشت که علاقه‌مند به ادامه دوستی با او بودند. با این حال تنهایی باعث شده بود که همه آن‌ها شرایط خود را به گونه‌ای درک کنند که گویی گزینه‌هایشان به شدت محدود است.

تمرینی برای شناسایی راه‌های ارتباط اجتماعی

تمرین نوشتاری زیر، در شناسایی اقدامات بالقوه‌ای که می‌توانید برای گسترش و تعمیق روابط اجتماعی انجام‌دهید و با این‌کار با احساس ناتوانی مقابله کنید، کمک می‌کند:

۱. شماره تلفن‌ها، آدرس‌های ایمیل و مخاطبین شبکه‌های اجتماعی خود را مرور کنید و لیستی از افرادی که آن‌ها را دوست خود می‌دانید، تهیه نمایید.
۲. در مورد هر شخص به آخرین باری که او را دیده‌اید یا با وی ارتباط برقرار کرده‌اید توجه کنید و لیست افرادی که مدت طولانی با آن‌ها ارتباط نداشتید را یادداشت نمایید.

۳. لیست خود را با رتبه‌بندی تمام افراد موجود در آن بر اساس افرادی که در گذشته باعث شده‌بودند که نسبت به خودتان احساس بهتری داشته‌باشند، اولویت‌بندی کنید. رتبه‌بندی نهایی نشان‌دهنده افرادی است که باید به ترتیب با آن‌ها تماس بگیرید. حداقل هر هفته، با یک یا دو نفر تماس بگیرید و در صورت امکان، برنامه‌های ملاقات را شروع کنید.

۴. به وب سایت‌هایی بروید که جلسات یا فعالیت‌هایی را فهرست می‌کنند و در گروه‌های آن‌ها جستجو کنید. به عنوان مثال (meetup.com) وب‌سایتی است که لیست جلسات و افرادی با علایق، سرگرمی‌ها، علاقه‌ها یا مشاغل مشترک را منتشر می‌کند. حتی اگر یک شخص یا گروه خاص متناسب با علایق خود پیدا نکنید، چنین سایت‌هایی نمونه خوبی برای ایده‌گرفتن در مورد فعالیت‌ها یا سرگرمی‌هایی است که ممکن است شما به آن علاقمند باشید.

۵. دست کم سه فعالیت یا موضوع را که ممکن است بخواهید دنبال کنید، شناسایی نمایید (به عنوان مثال، کتابخانه‌ها، کلاس‌های آموزش بزرگسالان، گروه‌های پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری). جلساتی را که در منطقه شما برگزار

می‌شود، به صورت آنلاین جستجو کنید.

از لیست خود برای ادامه دوستی‌های قدیمی و کاوش در مکان‌های ایجاد روابط جدید استفاده کنید.

خلاصه درمان: عینک بدبینی را از چشمانتان بردارید.

روش: درمان را به طور کامل انجام دهید و در صورت لزوم تا زمانی که زندگی اجتماعی خود را احیا، یا همسر دلخواهتان را پیدا کنید، تکرار نمایید.

تأثیر: تصحیح سوءبرداشت‌های دردناک و پرهیز از پیش‌داوری‌های خودتأیید.

مزایای ثانویه: رنج عاطفی را کاهش می‌دهد.

درمان B: شناسایی رفتارهای خودشکنانه

تنهایی باعث می‌شود با احتیاط و سوءظن به مردم نزدیک شویم، تزلزل ما معمولاً با صدای بلند و واضح برای دیگران نمود پیدامی‌کند و آنها را وادار به عقب‌نشینی می‌کند. این‌گونه است که احساس شکست می‌کنیم و نتیجه می‌گیریم که حق داشتیم در ابتدا مشکوک و محتاط باشیم. درواقع، واکنش، رفتار و اقدامات ما، نوعی از پیشگویی خودتأیید ایجاد کرده‌است که کاملاً از دیگران دورمان می‌سازد.

اگر به نظر می‌رسد قضاوت‌ها و رفتارهای خودویران‌گرانه ما در ذهنمان کاملاً موجه است، چگونه می‌توان افراد خودویران‌گر را شناسایی نمود؟ حقیقت این است که اغلب ما رفتارهای ویران‌گرایانه خود را نمی‌بینیم، درحالی‌که در شناسایی چنین رفتارهایی در دیگران، بهتر عمل می‌کنیم. به‌عنوان مثال، در یک نشست یا مراسم عمومی، اگر تعداد معدودی از افرادی که در آن جمع می‌شناسیم، با دیگران مشغول گپ و گفت باشند، یا تعدادی از دوستانمان به‌طور کل در آن رویداد اجتماعی شرکت نکنند؛ ممکن است که پرهیز از شرکت در آن رویداد را توجیه کنیم، اما وقتی روز بعد-که اضطراب اجتماعی ما کاهش می‌یابد-به این نتیجه می‌رسیم که می‌توانستیم به جمع آنها بپیوندیم یا حداقل با یک یا دو نفر از افرادی که نمی‌شناختیم، آشنا شویم. مهم‌تر این‌که تمایل داریم رفتارهای خودویران‌گر خود را در موقعیت‌های مختلفی تکرارکنیم (که در صورت اطلاع از آنها، باید آنها را شناسایی نماییم). زمانی‌که این‌گرایش‌ها را بشناسیم، نسبت به آنها هوشیارتر می‌شویم و آنها را در عمل ادامه می‌دهیم.

سعی کنید همواره هوشیار باشید

تجزیه و تحلیل دقیق رفتارمان، ممکن است در ابتدا ترسناک به نظر برسد، اما وقتی از بیماران می‌خواهم که در برخوردهای اجتماعی خود تأمل و خطاهای خود را شناسایی کنند، آن‌ها معمولاً این کار را با موفقیت انجام می‌دهند. به محض این که این فرض اساسی را بپذیریم: «برخی از اقدامات ما درست نیستند»، باید بتوانیم مواردی را که گفته‌ایم و انجام داده‌ایم - و ممکن است عواقب ناخواسته‌ای داشته باشند - را شناسایی کنیم. به عنوان مثال، سرنا خیلی سریع دریافت که سؤالات بسیار کمی دربارهٔ افرادی که با آن‌ها ملاقات می‌کند، می‌پرسد و این احتمال وجود دارد که این قصور باعث شده باشد که او به این نتیجه برسد که آن‌ها علاقهٔ چندانی به او ندارند. علاوه بر این، اضطراب او به حدی بود که وقتی با کسی قرار ملاقات قرار داشت، به ندرت لبخند می‌زد و برای خندیدن بسیار تنش داشت. زمانی که متوجه این مسأله شد، با ناراحتی اما با بصیرت در مورد قرارهای خود فکر کرد:

- حتماً آن‌ها فکر کرده‌اند که من واقعاً از همراهی با آن‌ها لذت نمی‌برم.

خدای من! شاید من یک آدم شپشوی به تمام معنا هستم!

- «شپشو!؟»، سرنا تأیید کرد و خندید.

- اما این که ادامه دهی یا خیر، به خودت بستگی دارد.

رفتارهای خودویرانگر سرنا به هیچ وجه غیرعادی نیست. سایر اشکال متداول رفتارهای خودویرانگرانه شامل این موارد است: یافتن بهانه‌های ضعیف برای رد کردن دعوت به رویدادهای اجتماعی، اجتناب از دورهمی‌های خودجوش به این دلیل که از نظر احساسی یا غیر از آن «آماده نیستید»، نادیده گرفتن تبریک تولد یا سایر پیام‌های تبریک دوستان و همکاران، شوخی‌های دوستانه را به خود گرفتن، استفاده از زبان بدن تدافعی (به عنوان مثال، بازوها را روی سینه

قراردادن، ایستادن با دست در جیب، جستجوی اغراق‌آمیز در کیف خود
یا ابراز علاقه شدید به پیام‌های متنی)، پاسخ دادن با جملات مختصر یا
تک‌کلمه‌ای، صحبت بیش‌ازاندازه و یا اغراق در یک موضوع، غفلت از سؤال
پرسیدن در مورد زندگی و عقاید دیگران و اعترافِ خطا و اشتباهات خود در
نزد افرادی که تازه با آنها آشنا شده‌ایم.

تمرینی برای تشخیص رفتارهای خودتخریب

وقت بگذارید و در مورد چگونگی ملاقات با دوستان، همکاران و عزیزان، یا هر نوع رابطه اجتماعی دیگر تأمل کنید. سعی کنید حداقل سه رفتار را شناسایی نمایید (از جمله قصور خودتان، مانند عدم ابراز علاقه)، حتی اگر کاملاً موجه و نسبتاً جزئی به نظر برسند، زیرا ممکن است باعث دوری دیگران از شما گردد.

۱. رفتارهای خودتخریب من عبارت‌اند از:.....،.....،..... و...

۲. وقتی کارهای اشتباه خود را شناسایی کردید، به شدت مراقب باشید که از چنین رفتارهایی در آینده اجتناب نمایید. قبل از حضور در محافل اجتماعی،

لیست را نزد خود نگه دارید و آن را مرور کنید. هنگامی که مکانیزم‌های

خودتخریب را شناسایی کردید، می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید، اما انتظار

نداشته باشید که همه آن‌ها را یک‌باره از بین ببرید. در بخش بعدی خواهیم دید که تمام مهارت‌های اجتماعی نیاز به تمرین دارند.

خلاصه درمان: رفتارهایی که علیه شما هستند، شناسایی کنید.

روش: پس از تعاملات ناموفق اجتماعی، درمان سریع را در اولین فرصت انجام

دهید. در آینده، قبل از حضور در هرگونه تعامل اجتماعی، لیست خود را

مرور کنید تا بتوانید هوشیارانه عمل کنید و رفتارهای خودشکنانه را به حداقل برسانید.

تأثیر: بهبود تعاملات اجتماعی و عاطفی، پرهیز از رفتارهای خودمخرب و

تصحیح سوءبرداشت‌ها.

مزایای ثانویه: رنج عاطفی را کاهش می‌دهد.

درمان C: از دیدگاه دیگران به موضوع نگاه کنید

روابط از هر نوعی که باشد، همیشه نوعی تبادل محسوب می‌شود و برای موفقیت در آن، باید بتوانیم دیدگاه شخص مقابل را «در نظر بگیریم». در نظر گرفتن دیدگاه دیگران، «عضله حیاتی رابطه» است که به عنوان یک دورنما فرض می‌شود. این کار امکان در نظر گرفتن اولویت‌ها و انگیزه‌های آن‌ها را فراهم می‌سازد و حتی باعث می‌شود که واکنش‌ها و رفتارهای آن‌ها را پیش‌بینی نماییم، هم‌چنین این توانایی، ما را برای مذاکره و همکاری موفقیت‌آمیز، استراتژی و حل مشکلات، برقراری ارتباط مؤثر و دسترسی به شفقت، نوع دوستی و همدلی آماده می‌کند.

تنهایی و انزوای اجتماعی باعث ضعف عضلات دیدگاه‌گیری و ایجاد شکاف اجتماعی یا عدم تناسب با اجتماع-بسیار مشتاق یا بسیار منزوی-می‌گردد. سریع‌ترین راه برای بهبود این عضله رابطه‌ای، شناسایی اشتباهات دیدگاه‌گیری و اصلاح آن‌هاست. سه خطای زیر، مهم‌ترین مواردی است که باید به خاطر بسپارید:

۱. عدم به‌کارگیری عضلات دیدگاه‌گیری در مواقع نیاز

ممکن است ساده به‌نظر برسد، اما عدم درک دیدگاه طرف مقابل، در این‌امر نهفته‌است که ما برای دستیابی به این‌توانایی، به‌قدرِ کافی تلاش نمی‌کنیم. دیدگاه‌گیری یک تمرین ذهنی است و نمی‌تواند یک ترفندِ ذهن‌خوانی باشد. در صورتی‌که برای درک دیدگاه، واکنش و تفاوت‌های دیگران تلاش نکنیم، بعید است که هنگام تعامل با آن‌ها، چنین ملاحظات را در نظر بگیریم. یکی از مظاهر رایج در عدم درک دیدگاه طرف مقابل، استفاده از شوخی است. وقتی قصد مزاح داریم، معمولاً به خواسته خودمان اولویت، آن‌شوخی را خنده‌دار می‌دانیم و اصلاً به این‌نکته توجه نمی‌کنیم که این‌شوخی تا چه‌اندازه برای طرف مقابل خنده‌دار یا آزاردهنده است. آلبان فکر می‌کرد که نام‌بردن از همسرش به‌عنوان «زن دیگر» (نسبت به شغلش) بامزه است، درحالی‌که این‌شوخی به‌نظرِ بلانکا اصلاً خنده‌دار نبود. اگر آلبان لحظه‌ای به چگونگی واکنش او به شوخی‌های گذشته‌اش فکر می‌کرد، احساسات همسرش در آن‌مورد، بلافاصله برایش آشکار می‌شد.

۲. ما نقطه نظر خود را ترجیح می‌دهیم

دیدگاه‌های ما آن قدر برایمان مهم است که نمی‌توانیم به دیدگاه شخص مقابل اهمیت دهیم. به عنوان مثال، دانشمندان چگونگی تفسیر گفتگوهای تلفنی (جایی که از تَن صدا، می‌توان طعنه را تشخیص داد) و ایمیل‌های صادقانه و طعنه‌آمیز را بررسی کردند. همه ما می‌دانیم که پیام‌های نوشتاری، فاقد نشانه‌هایی است که به گیرنده کمک کند تا معنای مورد نظر ما را درک نماید. با این حال، بارها و بارها تصور کرده‌ایم که خوانندگان پیام‌های متنی، می‌توانند ایمیل‌های صمیمانه یا تمسخرآمیز ما را - با دقت مکالمات تلفنی - تشخیص دهند و مکرراً از عدم درک دیگران شاکی هستیم. واقعیت این است؛ که ارتباطات الکترونیکی به راحتی قابل تعبیر نیستند، با این حال معمولاً مخاطبین را مقصر می‌دانیم. تحقیقات به وضوح نشان می‌دهند که فرضیات ما - به عنوان فرستنده پیام - اشتباه است. برای اصلاح این خطای خاص باید نحوه تفسیر طرف مقابل - از ارتباطات الکترونیکی - را در نظر بگیریم و دقت داشته باشیم که ایمو جی‌ها هم در این موارد کارساز نیستند و نمی‌توانند درک کاملی از نیات ما، به مخاطب القا کنند.

۳. اطلاعات اشتباه را در نظر می‌گیریم

اغلب، نمی‌توانیم اطلاعات صحیحی را که می‌تواند دیدگاهِ شخصِ مقابل را مشخص سازند (مانند حالاتِ چهره) در نظر بگیریم، اما اطلاعاتِ نادرست (مانند باورهای اجتماعی گسترده یا شایعات) را مدنظر قرار می‌دهیم. به‌عنوان مثال، زمانی که اولویت‌های افراد-که تصور می‌کنیم شبیه ما هستند-را ارزیابی می‌کنیم، تمایل داریم که از خود، به‌عنوان «مرجع» استفاده کنیم، اما زمانی که باورداریم دیگران تشابه کمی با ما دارند، به‌احتمال زیاد برای ارزیابی ترجیحات خود، به کلیشه‌ها یا باورهای اجتماعی متوسل می‌شویم.

خطاهای دیدگاه‌گیری در روابط دوستانه

اغلب بر این‌باور هستیم که وقتی آشنایی ما با دیگران بیشتر شود، نقطه‌نظرات آن‌ها را دقیق‌تر درک می‌کنیم. هم‌چنین، ممکن است تصور کنیم که هر چه زن و شوهر، مدت زمان طولانی‌تری باهم باشند، خطاهای کم‌تری در دیدگاه‌گیری با یکدیگر دارند؛ اما طبق نظر اکثر زوج درمانگران، زوج‌هایی که زندگی طولانی‌مدتی را باهم سپری کرده‌اند، اغلب احمقانه‌ترین دیدگاه‌گیری‌ها را از خود بروز می‌دهند؛ اما دلیل آن چیست؟

متأسفانه، شناخت زیاد زن و شوهر از یکدیگر، آن‌ها را دچار لغزش می‌کند. هرچه زمان بیشتر را با شریک زندگی خود سپری کنیم، اعتمادبه‌نفس بیشتر در توانایی ارزیابی دیدگاه یکدیگر - بی‌هیچ تأملی - احساس می‌کنیم (خطای دیدگاه‌گیری شماره ۱ در عمل). اعتماد به‌نفس کاذبی که این مسأله به‌وجود می‌آورد، بیش‌از هر چیز دیگر، زندگی را دچار چالش می‌کند.

در روابط صمیمی، این نقطه کور، بسیار دردسرساز است. مثلاً به همین دلیل است که اغلب همسران از سال‌روز تولد و ولنتاین وحشت دارند. یک نفر از آن‌ها فکر می‌کند که «تاریخ تولدم را فراموش کرده‌است!» و دیگری می‌گوید: «هرچقدر هم که خود را به دردر بیندازم، هیچ‌وقت در نظر او خوب جلوه نمی‌کنم». درواقع، هیچ‌یک از آن‌ها، زمانی را به ارزیابی مسائل از دیدگاه طرف مقابل اختصاص نمی‌دهند. اگر به این شکل فکر می‌کردند، می‌توانستند انتظارات خود را به طرف مقابل بگویند و به‌راحتی با او ارتباط برقرار کنند، تنها در این صورت است که هدیه دادن، به معضل هر ساله آن‌ها تبدیل نمی‌شود. البته، داشتن چنین «مکالمات دوجانبه‌ای» همیشه آسان نیست. یکی از دلایلی که بلانکا زوج‌درمانی را با آلبان آغاز کرد، این بود که هرگاه با او در مورد رابطه‌شان صحبت می‌کرد، صدای خود را بالا می‌برد. درواقع، زنان معمولاً

هنگام بحث دربارهٔ احساسات و انتظارات خود، مهارت بیشتری نسبت به مردان دارند، همین مسأله باعث می‌شود که مردان احساس شکست کنند. آن‌ها ترجیح می‌دهند به جای بر زبان آوردن سخنان اشتباه، چیزی نگویند و سریعاً «شکست اجتناب‌ناپذیر» خود را قبول کنند. بهترین راه برای مقابلهٔ زنان با این گرایش، اجتناب از فریادزدن است. اگر سخنان زنان نشان‌دهندهٔ قصد واقعی آن‌ها نباشد، باید به مردان فضا و فرصت بیان افکارشان را بدهند (بدون تحمیل «مجازات») و حتی آن‌ها را دوباره بیان کنند. این مسأله در مورد مردان نیز صدق می‌کند، به این معنی که هرگاه در بیان احساسات، مهارت بیشتری نسبت به همسر خود داشتند، باید اقدامات احتیاطی مشابهی را انجام دهند. خلاصهٔ کلام این‌که، همیشه باید از خود بپرسیم؛ آیا دیدگاه طرف مقابل، با دیدگاه ما تفاوت دارد؟ همواره باید به آن‌چه در مورد اولویت‌ها و ترجیحات آن‌ها می‌دانیم، هم‌چنین به سابقهٔ روابط و شرایط فعلی توجه داشته باشیم. اختصاص چند دقیقه، برای پاسخ به چنین سؤالاتی، می‌تواند باعث صرفه‌جویی در ساعت‌ها گفتگو در مورد روابط شود. بی‌شک تلاش برای درک دیدگاه‌های طرف مقابل، مانع از بروز بسیاری مشکلات می‌شود. خلاصهٔ درمان: دیدگاه شخص دیگر را در نظر بگیرید. روش: درمان را به‌طور کامل انجام دهید و مرتباً تمرین کنید. از شکست‌های اولیه ناامید نشوید، زیرا ایجاد و بهبود این مهارت‌ها، به زمان و تمرین نیاز دارد. تأثیر: بازسازی و تقویت عضلات ضعیف رابطه، بهبود تعاملات اجتماعی و تقویت روابط. مزایای ثانویه: رنج عاطفی را کاهش می‌دهد.

درمان D: تعمیق پیوندهای عاطفی

همدلی، به این معنی است که خود را در شرایط طرف مقابل فرض کنیم تا تجربه عاطفی او را درک نماییم، سپس دیدگاه خود را به شکلی قانع کننده انتقال دهیم. به جای این که صرفاً دیدگاه آن‌ها را مانند دیدگاه‌گیری دریافت کنیم، به دنبال درک عمیق‌تری باشیم، تا بتوانیم احساس واقعی آن‌ها را درک نماییم. در دیدگاه‌گیری، بیش‌تر و مرتباً ظرفیت خود را برای به کارگیری همدلی-با موفقیت بیش از حد-ارزیابی می‌کردیم. اما همدلی به همان اندازه آسان نیست، چرا که این کار، ترفند ذهن جدی است، ممکن است که هرکدام از ما یکی از آن ترفندها را در ذهن داشته باشیم، اما نکته‌ای که باید به آن دقت شود، این است که باید آگاهی خود را به اندازه‌ای تقویت کنیم که به طور خودکار- بدون هیچ تعللی-بتوانیم احساسات طرف مقابل را درک کنیم، یعنی احساسات او را دقیقاً مانند احساسات خود درک نماییم، سپس به واقعیت خودمان بازگردیم. در نظرسنجی‌هایی که از دانشجویان اخذگردید، مشخص شد که مهارت‌های همدلی آن‌ها نسبت به گذشته، به طور قابل توجهی کاهش یافته است. احتمالاً این موضوع، منعکس کننده روند اجتماعی بزرگ‌تری است، با این حال ما می‌توانیم از نو شروع کنیم، چرا که مهارت همدلی می‌تواند توانایی ما در دیدگاه‌گیری را تقویت کند. به عنوان مثال، آلبان در درک این مسأله مشکل داشت که چرا همسرش-بلانکا-به خاطر گذاشتن گُل و کارت ولنتاین روی میز آشپزخانه از او عصبانی شده است. با خود فکر می‌کرد که برخلاف سال‌های گذشته، روز ولنتاین را به یاد داشت و علیرغم مشغله کاری، وقتی در خانه بود، تمام وقتش را صرف محبت به همسرش می‌کرد. هنگامی که از آلبان خواستم تا به مسائل از دیدگاه بلانکا نگاه کند، به سرعت قبول کرد، اما درک نمی‌کرد که چرا نیت خوب او، تا این حد بد درک شده است.

چگونگی دستیابی به همدلی

تنها راه برای درک احساسات دیگران، این است که خود را در شرایط آنها تصور کنیم. دقت داشته باشیم که برای انجام این کار وقت کافی در نظر بگیریم، اختصاص یک یا دو ثانیه برای درک وضعیت احساسی دیگران، قطعاً نمی‌تواند ما را به مقصود برساند. تا زمانی که نتوانیم از تدابیر احساسی خود برای درک احساس دیگران استفاده کنیم، بدون شک از توانایی ایجادِ همدلی، بی‌بهره خواهیم بود. به منظور انجام دقیق این کار، به یک حس خوب، از منظر احساسی آنها، نیاز داریم، همان حسی که به وضعیت مورد نظر منتهی می‌شود. به عنوان مثال، من از آلبان خواستم که انتظارات بلانکا را در نظر بگیرد، به این فکر کند که وقتی بلانکا کارت و گل‌ها را پس از گذشت دو ساعت از ورود او به خانه، روی میز آشپزخانه دید، چه احساسی پیدا کرد. آلبان فکری کرد جواب داد: «او مرا در حال کار کردن دید، اما گل‌ها را ندید چون روی میز آشپزخانه بود». ابروهایش را بالا برد و رو به بلانکا گفت: «فکر کردی که دوباره روز ولنتاین را فراموش کرده‌ام! به همین دلیل وقتی شب به خیر گفتم جوابم را ندادی!». بلانکا سرش را تکان داد و گفت: «از آلبان خواستم تا به کارش ادامه دهد». سؤال کردم: «وقتی بلانکا شما را در حال مطالعه دید، چه واکنشی نشان داد؟». آلبان گفت: «واکنشی نشان نداد. قطعاً دلگیر بود، اما به دلیل این که من مشغول کار بودم، چیزی نگفتم». گفتم: «بنابراین او با احتیاط رفتار کرد». آلبان سرش را تکان داد. سپس سؤال کردم: «بسیار خوب! قبل از دیدن گل‌های آشپزخانه چه احساسی داشت؟».

پاسخ داد: «ناراحت و نا امید شد؛ اما تصمیم گرفت با احتیاط رفتار کند و تا پایان کارم با من در این باره بحث نکرد».

به او گفتم: «و دو ساعت کامل چیزی نگفت! و تمام آن ساعات را با همین احساس سپری کرد! او زمانی گل‌ها را در آشپزخانه دید که تو به رختخواب رفته بودی».

آلبان ادامه داد: «او گل‌ها و کارت را روی میز آشپزخانه می‌بیند». رویش را به بلانکا کرد و گفت: «و این اتفاق لعنتی رخ داد... فکر کردی که آن قدر به تو اهمیت ندادم که شخصاً آن را به تو تقدیم کنم؟» بلانکا سرش را تکان داد. آلبان ادامه داد: «تمام مدت شب تلاش کردی تا حس نا امیدی‌ات را مهار کنی و من حتی یک دقیقه هم فرصت نکردم تا شخصاً گل‌ها را به تو تقدیم کنم». بلانکا باز هم سرش را تکان داد و نفس عمیقی کشید. آلبان دستانش را به دور کمرش حلقه کرد و بلانکا به آرامی خود را در آغوش او انداخت. آلبان زمزمه کرد: «من آدم بی‌شعوری هستم. چگونه مرا تحمل می‌کنی؟».

بلانکا با لبخندی کوتاه پاسخ داد: «کار را سخت می‌کنی». آلبان برای جبران اشتباهش، همان لحظه قول داد که بلانکا را برای صرف شام ولنتاین-با تأخیر-به رستوران ببرد.

چندین ماه با بلانکا و آلبان کار کردم. آلبان تمرینات تقویت عضلات همدلی خود را به خوبی انجام می‌داد-البته می‌دانست که برای ایجاد عضلات رابطه‌ای قدرتمند، بیش از یک تمرین لازم است-او با استفاده از همدلی به تمرین ادامه داد، هرچه بیشتر بر این موضوع پافشاری می‌کرد، هم خودش و هم بلانکا بیشتر احساس خوشبختی می‌کردند. باگذشت زمان و تمرین بسیار، زندگی پرتنش و روابط دور آن‌ها به رابطه‌ای تبدیل شد که هر دو در آن احساس اعتماد، حمایت و مراقبت از یکدیگر داشتند.

ارتقای مهارت‌های همدلی، سلامت رابطه را تضمین می‌کند. توجه و ملاحظه‌ای که همدلی در وجود انسان ایجاد می‌کند، باعث ایجاد چرخه حسن

نیت، محبت و روحیه‌سازی می‌شود و به پیوندهای زناشویی، خانواده یا دوستی، عمق می‌بخشد. تلاش‌های یک‌جانبه برای تقویت روحیه همدلی، می‌تواند ثمرات قابل‌توجهی داشته‌باشد، اما بهترین نتیجه، زمانی به‌دست خواهد‌آمد که هر دو نفر و به‌طور هم‌زمان، عضلات همدلی خود را تقویت کنند.

با توجه به این‌که، مهارت همدلی به تهرین و پیگیری نیاز دارد، باید سعی کنیم که در شرایط مختلف، عضلات همدلی خود را تقویت کنیم. هم‌چنین، به‌دنبال فرصت‌هایی برای پیش‌بینی احساسات دیگران در مورد موقعیت‌های آینده و گذشته باشیم. در همین‌خصوص، موارد زیر را در نظر داشته‌باشید:

خود را در موقعیت آن‌ها تجسم کنید. بهترین راه برای ارزیابی تجربه عاطفی دیگران، قراردادن خود در شرایط مشابه و غرق‌شدن در احساسات آن‌ها است. بهتر است که در چنین شرایطی، به محیط اطراف، افراد حاضر در آن محیط، زمان، روحیه فرد و هرگونه درد جسمی یا بیماری‌های احتمالی طرف مقابل توجه کنید و نحوه برخورد با او را در نظر بگیرید. احساسات واقعی خود و آنچه به او انتقال می‌دهید، باید متناسب با شرایط طرف مقابل باشد.

به‌خاطر داشته‌باشید که در موقعیت‌های مختلف، احساسات متناقضی را تجربه می‌کنیم. به‌عنوان مثال، این احتمال وجود داشت که وقتی بلانکا گل‌ها را روی میز آشپزخانه دید، از تلاش آلبان خوشحال شود. هم‌چنین ممکن بود از این‌که آلبان این کار را به‌شکلی مناسب انجام نداده‌است، آزرده‌خاطر، نا امید و عصبانی شود.

شرایط، همواره دارای اهمیت است. درک احساسات دیگران، شامل درک حداقل احساسات و چارچوب ذهنی طرف مقابل است. ممکن است پرسش‌های زیر کمک‌کننده باشند: تجارب قبلی فرد در شرایط مشابه چیست؟ ترس، تردید، امید یا انتظارات او در مورد شرایط موجود چگونه است؟ در همان زمان، چه اتفاقات دیگری در زندگی او در حال رخ‌دادن است؟ تا این لحظه روز

خود را چگونه گذرانده‌است؟ تأثیرِ دیگر روابط او، بر پاسخ‌هایش چگونه است؟ در بیان دیدگاه خود متفکرانه عمل نمایید. داشتن بینش در مورد احساسات دیگران، زمانی دارای اهمیت است که بتوانیم ادراکات خود را به‌گونه‌ای متقاعدکننده و دلسوزانه منتقل کنیم. زمانی که از احساسات طرف مقابل آگاهی دارید، اما قادر به برقراری ارتباطی مؤثر نیستید (مشابه خرید گل توسط آلبان و قرار دادن آن روی میز آشپزخانه) تا جایی که می‌توانید به توضیح و تشریح شرایط پردازید. به هر میزان که برای ارزیابی دیدگاه او تلاش کنید، تأثیر شما بر ارتباطی آگاهانه و مبتنی بر همدلی، بیش‌تر خواهد بود. خلاصه درمان: پیوندهای احساسی خود را عمیق کنید. روش: درمان را به‌صورت کامل انجام دهید و مرتباً تمرین کنید. از شکست‌های اولیه نا امید نشوید، زیرا ایجاد و بهبود این مهارت‌ها به زمان و تمرین نیاز دارد. تأثیر: بازسازی و تقویت عضلات ضعیف رابطه، بهبود تعاملات اجتماعی و تقویت روابط. مزایای ثانویه: رنج عاطفی را کاهش می‌دهد.

درمان E: فرصت‌هایی برای ارتباط اجتماعی ایجاد کنید

تنهایی، ما را در ایجاد فرصت‌های جدید برای مشارکت اجتماعی یا استفاده از فرصت‌های موجود، به شدت مردّد می‌کند. وقتی تنها هستیم، از حضور در رویدادهای اجتماعی احساس ناراحتی می‌کنیم (به خصوص در مواردی که چهره‌های ناشناخته زیادی حضور دارند)، از مسافرت متنفر می‌شویم و تمایلی به ثبت‌نام در فعالیت‌های جدید یا گروه‌های اجتماعی نخواهیم داشت. ممکن است در محیط اطراف خود گزینه‌هایی برای فعالیت‌های اجتماعی ببینیم، اما هراس داریم که بارِ تنهایی خود را در جمع آنان به دوش بکشیم، به همین دلیل است که ناامیدانه از آن‌ها فرار می‌کنیم.

بهترین راه برای غلبه بر احساس آسیب‌پذیری، کاهش تردید و اجتناب از تنهایی؛ نزدیک شدن به موقعیت‌های ذهنی، با اهدافی بزرگ است. فرض کنید از شرکت در یک رویداد دوست‌یابی، احساس ناراحتی می‌کنیم، حال اگر این کار را به عنوان تحقیق علمی برای نوشتن مقاله انجام دهیم، چه حسی خواهیم داشت؟ اگر عکاس یا هنرمند آماتوری باشیم و قصد ارتقای دانش خود را داشته باشیم، نسبت به ثبت‌نام در کلاس‌های گروهی-همراه با دیگر افراد آماتور-اضطراب کم‌تری خواهیم داشت، یا اگر برای یک ورزش سه‌گانه تمرین کنیم، عضویت در یک گروه شنا، دوچرخه‌سواری یا دو میدانی راحت‌تر خواهد بود.

با در اختیار داشتن یک دستور کار، دیگر تنها نمی‌مانیم و حتی با افرادی برخورد می‌کنیم که به سرگرمی‌های ما علاقه‌مندند، اهداف ما را در سر دارند و یا به تلاش‌های خلاقانه ما توجه می‌کنند. در ذهن داشتن اهداف بزرگ‌تر، به کاهش ناامنی و دست‌یابی به خودآگاهی نیز کمک می‌کند. در این صورت توجه ما به هدفمان معطوف می‌گردد: دوست‌یابی، ارتقای دانش و یا شرکت در

ورزش‌های سه‌گانه.

تفکر کتاب (nbbookcity.com)

آنلاین شوید

اینترنت این امکان را برایمان فراهم کرده است که می‌توانیم بدون خروج از منزل، با افرادی ارتباط برقرار نماییم که علایق و تجربیات مشترکی با آنها داریم. هم‌چنین به‌ما امکان می‌دهد که هویت‌هایی را اتخاذ کنیم که از طریق آنها می‌توانیم با دیگران تعامل داشته‌باشیم و خود را به‌شکلی جلوه‌دهیم که ممکن است در زندگی روزمره، امکان‌پذیر نباشد. به‌عنوان مثال، زندگی دوم (۳۴) یک دنیای مجازی سه‌بعدی است که کاربران با استفاده از یک صفحه‌نمایش دیجیتال-به انتخاب خود-با یکدیگر تعامل می‌کنند. کاربران این‌سایت می‌توانند جنسیت خود را تغییر دهند، خود را پیر یا جوان کنند، میزان علاقه‌مندی خود را انتخاب نمایند و ویژگی‌ها و توانایی‌های مختلف دیگری را به‌خود اختصاص دهند. تعاملات در این‌سایت، دامنه‌ای از گپ و گفت، مسافرت، خرید، تجارت، ساخت خانه و... را در برمی‌گیرد و شرکت‌کنندگان گزارش می‌دهند که دوستی و رابطه‌معناداری با یکدیگر دارند. ممکن است روابط و دوستی‌هایی که به‌صورت آنلاین آغاز می‌شوند، واقعی و مستحکم باشند و به تعاملات واقعی تبدیل شوند.

داوطلب کمک به دیگران شوید

گزینه دیگر برای ایجاد پیوندهای اجتماعی جدید، «داوطلب شدن» است. کمک به دیگران احساس تنهایی را کاهش و احساس خودارزشمندی را افزایش می‌دهد، هم‌چنین باعث می‌شود از نظر اجتماعی از نظر دیگران مطلوب‌تر باشیم. کمک به دیگران، به احساس خوشبختی و رضایت بیشتر در زندگی کمک می‌کند، هم‌چنین می‌تواند ترس و تردید ما را در مورد تعامل با افراد جدید (در واقع با همه افراد) کاهش دهد. به جای این که از دیگران چیزی بگیریم، چیزی به آن‌ها ببخشیم. می‌توانیم کمک‌های خود را به افراد نیازمند تقدیم کنیم، این کار، باعث ایجاد امنیت و کاهش آسیب‌پذیری می‌گردد. خلاصه درمان: فرصت‌هایی برای ارتباط اجتماعی ایجاد کنید. روش: درمان را به صورت کامل را انجام دهید و در صورت لزوم تکرار کنید. تأثیر: کاهش رنج عاطفی و افزایش فرصت‌های تعامل اجتماعی. مزایای ثانویه: عضلات رابطه‌ای ضعیف را تقویت می‌کند.

درمان F: سرپرستی حیوانات / بهترین دوست‌تان را انتخاب کنید

شرایط ممکن است در برخی موارد، مانع ایجاد پیوندهای اجتماعی جدید یا تقویت پیوندهای موجود شود. افرادی که از نظر اجتماعی منزوی هستند یا به دلایل مختلف نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرارکنند، اغلب برای تسکین احساس تنهایی، حیوانات خانگی را به سرپرستی می‌گیرند. سرپرستی سگ‌ها در تسکین احساس تنهایی در افراد منزوی، سالخورده، دارای بیماری جدی و مشکلات روانی-مانند اختلال استرس پس از سانحه-نتیجه‌ای بسیار عالی در پی خواهد داشت. سگ‌ها آهن‌ربای بزرگی هستند، و می‌توانند مقدمات رابطه را فراهم آورند، بسیاری از دوستی‌ها و روابط با این جمله آغاز شده‌اند: «وای، چه سگ زیبایی! اسمش چیست؟»

یک مطالعه با تأیید قدرت درمانی منحصر به فرد سگ‌ها، اثبات کرد که افراد تنها دوست دارند وقت خود را با سگ‌شان بگذرانند، حتی زمانی که شخص دیگری وارد زندگی آن‌ها می‌شود، هم‌چنان علاقه‌مند به داشتن سگ هستند. کسانی که وقت خود را تنها با یک سگ گذرانده‌بودند، احساس تنهایی کم‌تری نسبت به افرادی داشتند که زمان خود را با یک سگ و شخص دیگری سپری کرده‌بودند. این‌که آیا «افراد» حاضر در این تحقیق، اطلاع دارند که در جایگاه دوم پس از حیواناتی که از آب توالیت می‌نوشتند و خود را لیس می‌زنند- قرار گرفته‌اند، مشخص نیست.

علی‌رغم مزایای بسیاری که در حیوان خانگی وجود دارد، پذیرفتن هر حیوان خانگی، مسئولیت بزرگی است که برخی از ما به دلایل عملی، نمی‌توانیم از عهده آن برآییم. مطالعات کمی درباره گربه‌ها انجام پذیرفته‌است، اما آن‌ها نیز می‌توانند همراهان مفیدی برای انسان‌های تنها باشند و مراقبت از آن‌ها، به‌ویژه برای افرادی که خانه‌نشین هستند، آسان‌تر است.

خلاصه درمان: بهترین دوستان را انتخاب کنید.

روش: در صورت لزوم و تا جایی که شرایط اجازه می‌دهد، به این روش عمل کنید.

تأثیر: کاهش رنج عاطفی.

نشر کتاب (nbookcity.com)

چه زمانی به متخصص بهداشت روان مراجعه کنیم؟

درمان تنهایی با تکنیک‌های کمک‌های اولیه احساسی که در این فصل به آن پرداخته شد، باید به تسکین رنج عاطفی ناشی از تنهایی کمک کند، تصورات و رفتارهایی که باعث تخریب تلاش ما برای تعمیق و گسترش روابط عاطفی و اجتماعی می‌گردد را اصلاح و فرصت‌های جدیدی برای تعامل اجتماعی فراهم کند.

اگر درد عاطفی زیادی را متحمل می‌شوید و در فکر آسیب‌زدن به خود یا دیگران هستید، یا اگر به این مسأله می‌اندیشید که زندگی بدون شما هیچ چیزی کم ندارد، باید سریعاً از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز فوریت‌های پزشکی مراجعه نمایید. اگر در فکر آسیب‌رساندن به خودتان نیستید، اما نسبت به کمک‌های اولیه احساسی، حس بدی دارید یا اگر برای درمان خود تلاش کرده اما موفق نشده‌اید، متخصصین بهداشت روان می‌توانند به شما در دستیابی به عواملی که ممکن است مانع ارزیابی شما شوند کمک نماید و پشتیبانی عاطفی لازم برای حرکت به جلو را فراهم کند.

فصل سوم: از دست دادن و ضربه روحی؛ راه رفتن با

استخوان‌های شکسته

رنج از دست دادن و ضربه روحی، بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی هستند و اغلب تأثیرات مخربی به همراه دارند. از دست دادن عزیز، قربانی خشونت یا جنایت شدن، از کارافتادگی، بیماری‌های مزمن یا تهدیدکننده زندگی، در معرض تروریسم یا جنگ قرارگرفتن یا زندگی توأم با سایر تجربیات تهدیدآمیز و آسیب‌زا، ممکن است زندگی ما را از روال عادی خارج سازد و زخم‌های عمیق روانی برجای بگذارد. بهبود چنین زخم‌هایی معمولاً شامل فرآیند طولانی‌مدت اصلاح و بهبودی است که این روند در هریک از ما متفاوت است؛ درست مانند استخوان‌های شکسته که نیاز به اصلاح و درمان دارند. نحوه کنار هم قراردادن قطعات زندگی، پس از یک فقدان یا ضربه روحی، تفاوت زیادی در میزان بهبودی کامل پس از چنین رویدادهایی ایجاد می‌کند.

برخی از آسیب‌ها و صدمات، آن‌چنان جدی هستند که به مهارت متخصصان بهداشت روان و احتمالاً روان‌درمانی گسترده نیازمند است. این فصل برای کسانی که تأثیرات بسیار نامطلوبی متحمل شده‌اند در نظر گرفته نشده است؛ بنابراین به این دسته از خوانندگان توصیه می‌گردد که اگر قبلاً اقدامی برای درمان خود انجام نداده‌اند، از یک متخصص بهداشت روان خبره کمک بگیرند. با این حال، بسیاری از خسارات و تجربه‌های آسیب‌زا، آن‌چنان شدید نیستند که در طولانی‌مدت باعث ایجاد ضربات روحی و روانی گردند. به عنوان مثال، وقتی شغل خود را از دست می‌دهیم، وقتی بهترین دوست‌مان پس از یک مشاجره شدید ما را رها می‌کند، یا وقتی مادر بزرگ سالخورده خود را از دست می‌دهیم، یک دروه غم و اندوه را تجربه می‌کنیم، اما معمولاً به سطح پیشین سلامت روان شناختی و عاطفی خود برمی‌گردیم. با این حال، از دست دادن،

برای افراد مختلف معنای ذهنی متفاوتی دارد. به عنوان مثال، اگر از دست دادن شغل، باعث بی‌خامان شدن خانواده گردد، اگر بهترین دوست یا اگر مادر بزرگ‌مان- که ما را بزرگ کرده و از سلامتی خوبی برخوردار بودند- را از دست بدهیم، این رنج ممکن است تأثیر قابل‌توجهی در زندگی ما داشته باشد. شاید در مواجهه با رنج از دست دادن و ضربه روحی، عکس‌العمل‌های متفاوتی از خود نشان‌دهیم، اما همه ما هنگام بازسازی زندگی و دستیابی به بهبودی عاطفی و روانی، با چالش‌های مشابهی روبرو هستیم. باید استخوان‌های شکسته روان‌شناختی خود را ترمیم و قطعات زندگی خود را مجدداً به‌گونه‌ای کاملاً منسجم و کاربردی، مونتاژ کنیم. درمان آسیب‌های روحی و روانی نه تنها بهبود را تسریع می‌کند، بلکه در بعضی موارد، تغییری معنادار در اولویت‌ها، درک عمیق‌تر از روابط موجود، افزایش احساس هدف‌مندی و رضایت بیشتر از زندگی- پدیده‌ای به نام رشد پس از سانحه- ایجاد می‌نماید.

هرچند بسیاری از متغیرهای تعیین‌کننده بهزیستی عاطفی، تحت کنترل ما نیستند (مانند پیشامدهای ناگهانی و شدید، نوع مواجهه ما با سختی‌هایی که پشت سر گذاشته‌ایم و...)، اما می‌توانیم کنترل برخی از آن‌ها را به دست بگیریم، به منظور استفاده بهینه از کمک‌های اولیه احساسی، در این فصل به درک روشنی از زخم‌های روانی ناشی از فقدان و ضربه روحی و چالش‌هایی که برای سلامت روان و سلامت عاطفی ما ایجاد می‌کنند، نیاز داریم.

زخم‌های روان‌شناختی / از دست دادن و ضربه روحی

از دست دادن و ضربه روحی، علاوه بر پریشانی شدید عاطفی و تغییر دنیای واقعی که ما را وادار به مقابله با عواقب آن می‌کند، باعث ایجاد سه زخم روانی می‌گردد که هریک نشان‌دهنده مجموعه‌ای متفاوت از استخوان‌ها است که نیازمند ترمیم هستند:

۱. از دست دادن و ضربه روحی ممکن است به‌گونه‌ای زندگی ما را ویران کند که به‌عنوان تهدیدی برای ادراک خویشتن، نقش و حس هویت ما در زندگی محسوب‌گردد.

۲. حوادث غم‌انگیز غالباً مفروضات کلی ما درباره جهان و جایگاه ما در آن را به‌چالش می‌کشند، به‌گونه‌ای که باید برای درک معنای وقایع یا ادغام آن‌ها در چارچوب بزرگ‌تر سیستم‌های اعتقادی خود، تلاش کنیم.

۳. ارتباط برقرار کردن با افراد و فعالیت‌هایی که برایمان دارای اهمیت هستند، برای بسیاری از ما دشوار است، به‌گونه‌ای که ممکن است احساس کنیم تعامل مجدد در زندگی، خیانت به‌کسانی است که ازدست‌داده‌ایم یا باعث تخفیف تجربه درد و رنج‌های ما می‌شود.

دردهای عاطفی، همه کسانی را که دچار فقدان و ضربه روحی می‌شوند، در خود غرق می‌کند، اما میزان مواجهه با این سه زخم روانی، به‌طور چشمگیری متفاوت است. شاید برخی از افراد درد عاطفی را به‌شکل خفیف تجربه‌کنند، درحالی‌که ممکن است برخی دیگر سال‌ها و حتی دهه‌ها تحت تأثیر قرار بگیرند. در این‌جا هر یک از آن‌ها را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کنیم.

۱. زندگی ازهم گسیخته: پریشانی عاطفی طاقت فرسا

پریشانی عاطفی، در اولین روزهای پس از فقدان یا ضربه روحی، کاملاً فلج کننده است. در چنین شرایطی ممکن است توانایی تفکر درست، یا انجام ابتدایی ترین وظایف مراقبت از خود- غذا خوردن یا استحمام و...- را از دست بدهیم. زمانی که در رنج های عاطفی غرق می شویم، اغلب، جزئیات زندگی خود را از نو تجربه می کنیم، زیرا مجبور به ادامه یک زندگی آزاردهنده، شامل «اولین» ها می شویم. همه جزئیات اولین غذای خود بدون حضور شخصی که ازدست داده ایم، تنهایی شب اول پس از قربانی شدن در یک جنایت خشونت آمیز، اولین نگاه به آینه پس از وقایعی که روند زندگی مان را تغییر داده است را تجربه می کنیم. ممکن است این مجموعه بی پایان از «اولین» ها، هفته ها و ماه ها ادامه یابد: اولین خرید در سوپرمارکت پس از جدا شدن از همسر، بدون انتخاب غذاهای مورد علاقه او، اولین کریسمس پس از اخراج از کار بی هیچ پولی برای خرید هدیه برای فرزندان، یا اولین روز شکرگزاری بدون حضور پدر یا مادری که اخیراً فوت شده اند.

«اولین» ها خاطرات، آرزوهای دردناک و حسرت های عمیقی را در مورد آن چه از دست داده ایم تداعی می کنند، به گونه ای که پس از آن شاید مراقبت از هر کس یا هر چیز دیگر، دشوار باشد. با غرق شدن در اعماق نا امیدی، حتی نسبت به افرادی که از افسردگی شدید رنج می برند، احساساتمان بیش تر تحت تأثیر قرار می گیرد. با این حال، غم و اندوه یک واکنش روانی طبیعی به شرایط بغرنج است و اختلال روانی محسوب نمی شود. صرف نظر از شدت درد عاطفی اولیه، تقریباً گذر زمان از رنج آن می کاهد. زمانی که به «حقیقت» ازدست دادن یا ضربه روحی پی ببریم، دردهای احشایی ممکن است حتی در کم تر از یک دقیقه فروکش کنند.

در واقع، «زمان» مؤلفه‌ای مهم در امر بهبودی است. اغلب پس از شش ماه، حادثه‌ترین مراحل غم را پشت سر می‌گذاریم، اگرچه این جدول زمانی، با ماهیت فقدان یا ضربه، محسوس بودن آن و هم‌چنین تأثیرات ذهنی آن بر زندگی، ارتباطی تنگاتنگ دارد. اگر فقدان یا ضربه‌ای که متحمل شده‌ایم، بیش از تحمل باشد یا شرایط موجود امکان بهبودی را از ما سلب کند، باید این‌ریسک را بپذیریم که توسط تجربیات گذشته خود، بازتعریف شویم. ممکن است منحصربه‌فردترین جنبه‌ها (خاطراتی که در لایه‌های زیرین ذهن، پنهان شده‌اند) که ما را در غم و اندوه غرق کرده‌اند، از دیدمان پنهان شوند، تا جایی که کوچک‌ترین توجهی نیز به آن‌ها نداشته باشیم. این‌گونه است که علایق، خلاقیت‌ها، شادی و اشتیاق ما زیر سایه غم، رنج و نشخوارهای فکری بی‌پایان-درباره گذشته-پنهان می‌شوند و زندگی را به معنای واقعی کلمه، به کاممان تلخ می‌سازند.

۲. هویتِ ازهم‌گسیخته: رنجِ ازدست‌دادن و ضربهٔ روحی، چگونه خودشناسی و عملکردِ ما را به‌چالش می‌کشد؟

گران‌ت (۳۵) یک نمایندهٔ فروش بود که شغلش را دوست داشت، به اقتضای شغلش، به اقصا نقاط کشور سفر می‌کرد و هرگاه که در سفر نبود، وقتِ خود را با دوستانش به تیراندازی-تفریحی که بسیار دوست داشت-می‌گذراند. یک عصر زمستان، گران‌ت و دو نفر از همکارانش پس از یک سفر طولانی کاری، به طرف فرودگاه راه‌افتادند، در طی مسیر، راننده-به‌خاطر کورانِ برف و یخبندان-کنترل اتومبیل را از دست داد. زمانی‌که این حادثه رخ داد، گران‌ت در صندلی عقب خوابیده‌بود. او حادثه را این‌گونه شرح داد: «مستقیم از شیشهٔ جلو به بیرون پرتاب شدم، وسطِ جاده افتادم و بی‌هوش شدم. چند دقیقه بعد به‌هوش آمدم. چشمانم را باز کردم و یکی از همکارانم را دیدم که مقابل من روی زمین افتاده و مرده‌بود. سعی کردم بلندشوم، اما نتوانستم. سرپایم غرق در خون بود. پاهایم... پاهایم را ازدست‌داده بودم». گران‌ت به‌سختی آب دهانش را قورت داد. اولین جلسهٔ درمانی او بود و اگر بخواهم بر اساس حالات چهره او را قضاوت کنم، باید بگویم که با اکراه در مورد آن حادثه سخن می‌گفت. گران‌ت ادامه داد: «مورد بعدی که به‌یاد می‌آورم، بیمارستان و جراحی‌های فراوان است». گران‌ت بیش از یک‌سال از عمر خود را در بیمارستان‌های مختلف گذراند. پزشکان جراحات گستردهٔ او را معالجه نمودند و برای ادامهٔ درمان، او را به پزشکی فیزیکی و توان‌بخشی ارجاع دادند. گران‌ت همزمان در جلسات مشاوره روانشناسی نیز شرکت می‌کرد، جسم آسیب‌دیدهٔ او، آرام‌آرام شروع به بهبودی کرد، اما ذهن او بهبود نیافت.

گران‌ت ادامهٔ ماجرا را این‌گونه توصیف کرد: «همی‌دانم آن شب چندبار آرزوی مرگ کردم. مرگ برایم آسان‌تر بود. خانواده و دوستانم اصرار به ملاقات با من

داشتند، اما نمی‌توانستم حضور آنها را تحمل کنم. حتی تحمل دیدنِ خودم را هم نداشتم. شش سال از آن روز می‌گذرد و من هنوز هم نمی‌توانم به آینه نگاه کنم. هرگاه نگاه مختصری به خود می‌اندازم، غریبه‌ای را می‌بینم که هیچ سنخیتی با گرانت سابق ندارد. واقعیت این است که من در آن حادثه مرده‌بودم و این فرد جدید، این فلجِ استخوان شکسته، هیچ ارتباطی با من ندارد».

قلبم به درد آمد، نه به خاطر جراحات جسمی گرانت، ناراحتی من از این بود که او پس از شش سال، هنوز در چنین اضطراب عاطفی مهیبی به سر می‌برد. زخم‌های روحی و روانی از دست دادن و ضربه عاطفی او هنوز هم تازه بود. استخوان‌های شکسته روان او هرگز به درستی ترمیم نشده و در نتیجه، هرگز با واقعیت‌های جدید زندگی خود کنار نیامده بود. رنج از دست دادن و ضربه روحی، اغلب واقعیت جدیدی را به زندگی انسان تحمیل می‌کند که -بسته به شدت حوادث- هویت و روند زندگی را به طور کامل تغییر می‌دهد. گرانت قبل از این حادثه، خودش را با شغل، شخصیت معاشرتی و ورزشکار بودنش تعریف می‌کرد؛ اما سه رکن هویت او اکنون کاملاً از بین رفته بود و هیچ نقشی در زندگی‌اش نداشت. گرانت به شدت نیازمند تعریف مجدد هویت خود بود تا بتواند با جنبه‌های شخصیتی و هویت خود -که زیر بار غم و اندوه به خاک سپرده شده بود- ارتباط برقرار کند و برای زندگی‌اش تصمیمی جدید بگیرد.

چالش تعریف مجدد شخصیت و هویت، با تجربه از دست دادن و ضربه روحی همراه است. ممکن است خود را با شغل‌مان تعریف کرده باشیم و شغل‌مان را از دست بدهیم، ممکن است خودمان را با ازدواج تعریف کرده باشیم و شریک زندگی خود را از دست بدهیم، ممکن است خود را با توانایی‌های ورزشی تعریف کرده باشیم و سلامتی خود را از دست بدهیم، یا ممکن است خود را با وظیفه پدر یا مادر بودن تعریف کرده باشیم و نهایتاً شاهد این رنج باشیم که فرزندان خانه را ترک می‌کند. در هر یک از این شرایط باید برای بازیابی خود وقت بگذاریم، به جستجوی موارد معنادار بپردازیم و

روش‌های جدیدی برای بیان جنبه‌هایی از خود پیداکنیم، جنبه‌هایی که کاملاً به‌هم‌ریخته و در زیر بهمن غم و اندوه مدفون شده‌اند. اگر نتوانیم خود را با شرایط جدید تطبیق بدهیم و یا باز تعریف جدیدی از هویت خود ارائه نماییم، با یک خلأ وحشتناک روبرو خواهیم‌شد که بر شدت رنج ازدست دادن، خواهدافزود. دچار فروپاشی احساسات خواهیم‌شد و در اقیانوس طوفانی عدم اعتمادبه‌نفس و از خودبیزاری غرق خواهیم‌شد.

۳. باورهای ازهم گسیخته: چرا از دست دادن و ضربه روحی، دیدگاه ما نسبت جهان را به چالش می کشد

یکی از جذاب ترین انگیزه های انسانی، نیاز به درک تجربه های مختلف در زندگی است. هر یک از ما روش خاصی برای درک عملکرد جهان داریم، هرچند ممکن است که هرگز آن را به صراحت بیان نکرده و بیش تر این تجربیات را فیلتر کرده باشیم. باور و پیش فرض های ما در مورد جهان، اقدامات و تصمیمات ما را پایه گذاری می کنند و معنا و هدف هستی را برایمان به ارمغان می آورند. ممکن است کسی تمام اتفاقات زندگی را «اراده خدا» بداند و دیگری بر این باور باشد که «هرآنچه را که می کاریم، درو می کنیم»، ممکن است برخی بر این باور باشند که «هر اتفاق دلیلی دارد» و دیگری معتقد باشد که «هیچ دلیلی برای اتفاقات زندگی وجود ندارد». برخی به عدل در جهان معتقدند و برخی دیگر، خلاف این موضوع را باور دارند. برخی زندگی را قابل پیش بینی می دانند در حالی که برخی دیگر آن را کاملاً غیر قابل پیش بینی می پندارند.

افکار و باورهای ما هرچه باشد، رنج از دست دادن و ضربه روحی، می تواند افکار کلی ما در مورد جهان و نحوه عملکرد آن را به چالش بکشد و در نتیجه پریشانی عاطفی عمیقی را به ما تحمیل کند. تلاش برای درک حوادث، غالباً باعث ایجاد یک شوک اولیه می گردد و ما را به تلاشی نا امیدانه وادار می سازد تا واقعیت های جدید خود را در چارچوبی از باورهای اصلی خود ادغام کنیم و به این باور برسیم که هرگز امنیت قبلی برنمی گردد. «بحران های اعتقادی» این چینی، امری متداول است، به گونه ای که انسان را در دریای پرسش و تردید غرق می کند و او را به جستجوی پاسخ وادار می سازد.

نیاز شدید به درک معنا و مفهوم مسائل، باعث نوعی نشخوار فکری-در مورد ماهیت وقایع، دلیل و نحوه وقوع آنها و کارهایی که می توانستیم برای

جلوگیری از آن‌ها انجام دهیم-می‌گردد. شاید در این شرایط تصمیمات کوچک و کم‌اهمیت خود را مرور کنیم و به این نتیجه برسیم که اگر روش خود را تغییر می‌دادیم، شاید از واقعیت‌های دردناکی که اکنون با آن روبرو هستیم، در امان می‌ماندیم.

به عنوان روانشناسی که در پرونده آسیب‌دیدگان حادثه یازده سپتامبر ۲۰۰۱ نیویورک، بیماران بی‌شماری را تحت درمان قرار دادم، مکرراً با پرسش‌هایی از این دست مواجه بودم: «اگر تنها چند دقیقه دیرتر از خانه بیرون می‌رفت، به قطار نمی‌رسید و هنگام برخورد هواپیما به ساختمان، پشت میزش نبود»، «اگر به بوستون نمی‌رفت، در آن هواپیما نبود»، «اگر به بالا نگاه نمی‌کردم، بقایای هواپیما روی من نمی‌افتاد» و.... این‌ها نمونه‌هایی از افکار و نشخوارهای فکری است که بسیاری از مردم، پس از آن روز هولناک با من به اشتراک می‌گذاشتند. واقعیت این است که اغلب انسان‌ها به چنین پرسش‌های مشابهی فکر می‌کنند و دائماً به دنبال راهکاری برای درک دلایل حوادث هستند. بسیاری از ما پس از شش ماه از وقوع یک فاجعه، به شکلی منطقی با آن برخورد می‌کنیم، در حالی که خیلی از مردم، حتی سال‌ها بعد موفق به برخورد منطقی با پیشامدهای ناگوار نمی‌شوند. باید بدانیم که در چنین مواردی، هرچه زودتر جهان‌بینی خود را بازسازی کنیم، تجربیات مان در مورد از دست دادن یا ضربه روحی با یکدیگر تلفیق می‌شوند. هرچه نشخوارهای فکری ما سریع‌تر کاهش یابد، سازگاری روان‌شناختی ما منطقی‌تر و احتمال بروز ضعف احساسی و علائم اختلال استرس پس از سانحه کم‌تر خواهد شد.

۴. روابط ازهم گسیخته: چرا برای ارتباط با افرادی که برایمان

باقی مانده اند تلاش می‌کنیم؟

ماکسین (۳۶) برای کنار آمدن با پنجاهمین سالگرد تولدش برای روان‌درمانی نزد من آمد. ده سال قبل به همسرش، کورت (۳۷) وعده داده بود که با پرواز به آفریقا و یک گردش سافاری (۳۸)، این نقطه عطف مهم را با او جشن می‌گیرد. علی‌رغم درخواست‌های بسیار کورت در طول سال‌ها زندگی مشترک، ماکسین هرگز از کشور خارج نشده بود. او توضیح داد: «ده سال پیش چنین تصمیمی گرفتیم، و این دینی است که بر دوش من سنگینی می‌کند و می‌بایست آنرا انجام دهم».

چند ماه بعد از چهل‌سالگی، کورت سردردهای شدیدی گرفت. ماکسین توضیح داد: «پزشکان آزمایشات فراوانی بر روی او انجام دادند، اما نتوانستند علت بیماری را پیدا کنند. بعد از انجام اسکن مغزی، وجود تومور در مغز او تشخیص داده شد. پزشکان سعی کردند تومور را از بین ببرند اما نهایتاً گفتند که فقط سه سال دیگر فرصت زندگی دارد. بعد از این حادثه، شب‌های ما به گریه و ماتم گذشت. کورت از عمل جراحی وحشت داشت، می‌دانست که ممکن است در عمل جراحی مشکلاتی رخ دهد. او را قانع کردم که به اتاق عمل برود، حتی قبل از این که او را به اتاق عمل منتقل کنند، قول دادم که به محض بهبودی، به سافاری می‌رویم و از این به بعد، تا زمانی که زنده هستیم، سفر خواهیم کرد؛ با شنیدن این سخن پس از هفته‌ها، برای اولین بار لبخند بر چهره‌اش پدیدار شد». ماکسین مکثی کرد، اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: «او دو ساعت بعد، هنگام عمل جراحی جان خود را از دست داد». دست‌های ماکسین می‌لرزید، اشک از چشمانش جاری بود، بریده‌بریده گفت: «دلم برایش تنگ شده. خیلی زیاد دل‌تنگ او هستم! از صبح که بیدار می‌شوم و به محل کارم می‌روم تا زمانی که

به خانه برمی‌گردم، در تمام لحظات با او صحبت می‌کنم، می‌دانم که شاید دور از عقل به نظر برسد، اما هفته‌ای یک بار شام مورد علاقه او را درست می‌کنم. این کار آرامم می‌کند و باعث می‌شود کم‌تر احساس تنهایی کنم». ماکسین خودش را جمع کرد و ادامه داد: «به این دلیل به شما مراجعه کرده‌ام که شش ماه دیگر تولد پنجاه سالگی من فرامی‌رسد... و نمی‌دانم چه کاری باید انجام دهم. ندای درونی‌ام می‌گوید که باید به قول خود عمل کنم و به SAFARI بروم، اما مطمئن نیستم که بتوانم بدون کورت از پس این کار برآیم».

ماکسین و کورت فرزندی نداشتند، اما از زندگی اجتماعی موفق‌تری برخوردار بودند، یکی از دلایل موفقیت آن‌ها در زندگی، عشق به تفریح خارج از منزل و رفتن به دل طبیعت بود. پس از درگذشت کورت، ماکسین ارتباط خود را با اغلب دوستان خود قطع کرد و در هیچ اردوی تفریحی، حتی کوهنوردی، شرکت نکرد. مخاطبین شبکه اجتماعی او متشکل از تنها خواهرش- که در سواحل غربی زندگی می‌کرد- و چند نفر از همکارانش بود که هرچند ماه یک بار، با یکدیگر شام می‌خوردند. وقتی از او پرسیدم که آیا هرگز به این مسأله فکر کرده‌است که دوباره با دوستان قدیمی‌اش قرار ملاقات بگذارد؟ بلافاصله حرفم را قطع کرد و گفت که احساس می‌کند با این کار به کورت خیانت می‌کند.

بسیاری از ما با کناره‌گیری از دیگران و حساسیت بیش از حد درباره کسی که از دست داده‌ایم، به خود صدمه می‌زنیم، گاهی این رنج به صورت افراطی جلوه می‌کند و باعث می‌شود در خیالات مان با کسانی صحبت کنیم که به تازگی، یا در گذشته از دست داده‌ایم. هرچند ممکن است که چنین دوره‌هایی موقتی و زودگذر باشند. افرادی که در مدت زمانی کوتاه از این بحران رهایی می‌یابند، با ایجاد ارتباط مجدد با دوستان قدیمی و یا با یافتن افراد یا تجربیات جدید، بر احساسات خود غلبه می‌کنند و به مرور حساسیتی که نسبت به شخص از دست رفته داشتند، کم می‌کنند و به زندگی نرمال بازمی‌گردند. اما برخی از انسان‌ها

این‌گونه نیستند، تصویری روشن از شخص درگذشته را در ذهن خود حفظ می‌کنند، به خاطرات او وابسته می‌شوند و به‌جای ارتباط با افراد زنده، هم‌چنان منابع ارزشمند عاطفی خود را بر روی کسانی سرمایه‌گذاری می‌کنند که دیگر وجود ندارند.

شان (۳۹)-مرد جوانی که در تابستان و پاییز سال ۲۰۰۱ با او آشنا شدم، پسرعموی خود که اولین و بهترین دوستش بود را از دست داد. او آتش‌نشانی بود که هنگام فروپاشی برج‌های دوقلو و درحال کمک به آسیب‌دیدگان، جان داد. ماه‌ها پس‌ازآن، شان وسواس زیادی به برج‌های دوقلو پیدا کرد. او تمام وقت آزاد خود را صرف تماشای برنامه‌های مستند، مطالعه و تحقیق در مورد جنبه‌های مختلف نگهداری و عملکرد برج‌ها می‌کرد. این‌کار باعث شده‌بود از خانواده‌اش کناره بگیرد. از حضور در جمع‌های خانوادگی امتناع می‌ورزید و به‌طورکلی از افرادی که درد مشترکی با او داشتند، دوری می‌کرد.

گرچه چنین سازوکارهای مقابله‌ای پس از حوادث غم‌انگیز، منطقی به‌نظر می‌رسند، اما در صورتی‌که بیش‌ازاندازه به‌طول بیانجامد، انسان را-مانند شان و ماکسین-در زندان گذشته حبس می‌کند. در بسیاری از موارد، چنین عاداتی نشان‌دهنده اشتباه در روند عزاداری است. به‌جای اصلاح و ترمیم استخوان‌های شکسته عاطفی، بهبود و تعریف مجدد زندگی برای خود، درگیر خاطراتی می‌شوند که با مسائلی مرتبط‌اند که دیگر وجود خارجی ندارند. چنین الگوهایی در صورت عدم درمان، سال‌ها و حتی دهه‌ها ادامه پیدا می‌کنند، زندگی را به حالت تعلیق درمی‌آورند و آینده را به آسیب و ضربه‌های گذشته، متصل می‌کنند.

نحوه درمان زخم‌های روانی و آسیب‌های ناشی از ضربه عاطفی

از دست دادن و ضربه عاطفی، زندگی را در هم می‌شکنند، روابط را نابود می‌کند و هویت را از بین می‌برد. به منظور قرار دادن مجدد پاره‌های زندگی در کنار یکدیگر-اصلاح و ترمیم استخوان‌های شکسته-ابتدا نیاز به بهبودی از پریشانی عاطفی عظیمی داریم که بلافاصله پس از فقدان یا ضربه روحی احساس می‌کنیم. گرچه درمان‌های این کتاب کمک بسیاری به روند بهبود می‌کنند، اما اگر فاجعه‌ای که متحمل شده‌اید بسیار شدید باشد، اگر سال‌ها از وقوع آن گذشته است و هنوز از خاطرات آزاردهنده آن خلاص نشده‌اید، یا اگر علائم اختلال استرس پس از سانحه، مانند فلش‌بک‌های مزاحم و ناخوانده، کابوس، بی‌حسی عاطفی، تیک و تحریک، احساس رخوت عاطفی، بی‌قراری و بی‌تابی را تجربه می‌کنید، باید از یک متخصص بهداشت روان آموزش‌دیده مشاوره بگیرید. اکنون کابینت پزشکی روانشناسی خود را باز و گزینه‌های درمانی خود را مرور کنیم:

دستورالعمل‌های عمومی درمان

از دست دادن و ضربه روحی، باعث ایجاد چهار زخم روانی می‌گردد:

۱. درد شدید عاطفی به همراه دارد.
۲. احساس کلی نسبت به هویت و نقش خود در زندگی را تضعیف می‌کند.
۳. سیستم‌های اعتقادی و درک کلی انسان از جهان را متزلزل می‌نماید.
۴. توانایی انسان برای حضور و مشارکت در مهم‌ترین روابط اجتماعی را به چالش می‌کشد.

روش‌های درمانی این بخش، به گونه‌ای ارائه شده‌اند که در کل، توالی سازگاری و بهبود روان‌شناختی را منعکس می‌سازد. درمان A (تسکین‌دهنده درد عاطفی) رهنمودهایی برای چگونگی کنترل درد عاطفی ارائه می‌دهد و درباره استدلالات سفسطه‌آمیز رایج، که می‌تواند روند بهبودی را به تأخیر بیندازد، بحث می‌کند. درمان B (بازیابی جنبه‌های ازدست‌رفته «خود») بر اتصال مجدد به جنبه‌هایی از زندگی متمرکز است که ممکن است ازدست‌رفته و بر ایجاد حس هویت متمرکز شده باشند. این درمان زمانی باید انجام شود که به عملکرد عادی خود در خانه، محل کار یا مدرسه بازگشته باشیم. درمان C (جستجوی معنا در فاجعه) بر معناسازی وقایع و نزدیک شدن به یافتن معنا و حتی بهره‌مندی از آن‌ها متمرکز است. ابتدا باید درمان C را بررسی نمود و تنها زمانی آن را کامل کرد که زمان کافی از بهبود یک درد عاطفی گذشته باشد، یعنی زمانی که برای انجام آن، قدرت عاطفی زیادی احساس می‌کنیم.

اگر احساس می‌کنید که انجام تمرینات و درمان‌های این فصل، برایتان بسیار دردناک است، لطفاً بخشی از انتهای فصل را مطالعه نمایید که در مورد زمان کمک گرفتن از یک متخصص بهداشت روان بحث می‌کند.

درمان A: درد عاطفی را به‌روش خودتان تسکین دهید

زمانی که در مورد وقایع یازده سپتامبر ۲۰۰۱ و بعد از آن در شهر نیویورک کار می‌کردم، متوجه شدم که اکثر بیماران و هم‌چنین بسیاری از متخصصان بهداشت روان، هریک به‌نوعی تحت تأثیر فاجعه قرار گرفته‌اند. هنگام برخورد هواپیما به برج جنوبی، یکی از بیماران من کشته‌شد، برخی از آن‌ها در این حملات زخمی و برخی از خانه‌های اطراف آن، هنگام فرو ریختن ساختمان‌ها ویران شدند و ساکنین آن، چندین نفر از دوستان نزدیک یا اعضای خانواده خود را از دست دادند. بسیاری از بیمارانم هفته‌ها به پردازش آسیب‌ها و ضربه‌های روحی خود پرداختند، برخی از کسانی که بیش‌تر تحت تأثیر حملات قرار گرفته‌بودند، ترجیح می‌دادند که طی درمان، در مورد تجربیات خود بحث نکنند. به‌عنوان مثال، جوانی که بر اثر ریزش آوار آسیب‌دیده بود، به‌وضوح اظهار داشت که ترجیح می‌دهد دیگر درباره آن‌چه که آن روز برای او اتفاق افتاد، فکر نکند. اگرچه بسیاری از ما معتقدیم که صحبت در مورد وقایع آسیب‌زا پس از وقوع، برای کاهش خطر عوارض روان‌شناختی ضروری است، اما در این‌مورد این‌گونه نیست.

در حقیقت، موجی از تحقیقات اخیر نشان داده‌است که بسیاری از عقاید ما در مورد کنار آمدن با آسیب و ضربه روحی-نظریه‌های معروفی مانند پنج مرحله غم و اندوه (انکار، عصبانیت، موافقت، افسردگی و پذیرش) و تدابیری مانند اهمیت ابراز احساسات و خطر سرکوب آن‌ها-تا حد زیادی نادرست هستند. به‌عنوان مثال، تکنیکی به نام رفع بحران استرس حاد (CISD) توسط ارتش و آژانس مدیریت بحران فدرال (FEMA) استفاده می‌شود. در این‌تکنیک، افرادی که رویدادهای آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند باید در اسرع وقت پس از وقایع، با جزئیات کامل درباره آن‌ها صحبت کنند، زیرا صحبت درباره

اتفاقات و احساسات، بروز اختلال استرس پس از سانحه را به حداقل می‌رساند. اکنون در مورد چگونگی شکل‌گیری خاطرات (ازجمله خاطرات آسیب‌زا) در مغز، اطلاعات بیشتری داریم. می‌دانیم که صرف یادآوری یک واقعه، حافظه واقعی ما از آن را به شکلی جزئی تغییر می‌دهد. هرگاه احساسات شدیدی را در مورد رویدادهای آسیب‌زا تجربه می‌کنیم، به‌طور ناخواسته در حال تقویت رابطه بین حافظه و واکنش‌های شدید احساسی خود، نسبت به آن هستیم. با انجام این کار، احتمال این‌که حافظه هم‌چنان احساسات شدید روبه‌جلو را برانگیزد، بیشتر می‌شود. در نتیجه، در معرض فلش‌بک‌های زنده و حتی خاطرات آسیب‌زا و تأثیرگذار عاطفی قرار می‌گیریم.

با این حال، این صحبت بدان معنا نیست که باید سعی در سرکوب چنین خاطراتی داشته باشیم، یا از بحث در مورد آن‌ها خودداری کنیم. امروزه اکثر کارشناسان معتقدند که هیچ راه «درستی» برای مقابله با عواقب ناشی از فقدان و ضربه روحی وجود ندارد.

بهترین کار ممکن این است که دقیقاً همان‌طور که گرایش‌ات، شخصیت و جهان‌بینی ما حکم می‌کند، با چنین تجربه‌هایی کنار بیاییم. اگر احساس نیاز به گفتگو با کسی داریم، باید این کار را انجام دهیم و اگر به تقسیم افکار و احساسات خود با دیگران احساس نیاز نمی‌کنیم، نباید خودمان را مجبور به انجام آن نماییم. به عنوان مثال، بیمار من-که در یازده سپتامبر زیر آوار مانده بود-نسبت به یادآوری آن حادثه احساس اکراه داشت و انتخاب کرده بود که صحبت نکردن در مورد آن بهترین کار است. در حقیقت، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد، افرادی که کم‌تر به بحث در مورد تجربیات آسیب‌زا می‌پردازند، از گرایش طبیعی خود برای اجتناب از صحبت در مورد افکار و احساسات خود بهره‌مند می‌گردند.

یک مطالعه آنلاین با پیگیری پرونده بیش از دو هزار نفر در آن اتفاق، در آگوست ۲۰۰۱ آغاز شد. محققان پس از فاجعه یازده سپتامبر دریافتند که با

تجربیات و احساساتِ متکثری روبه‌رو هستند؛ به همین دلیل، تصمیم گرفتند به شرکت‌کنندگان این‌امکان را بدهند که تمامی احساسات و افکار خود را- در صورت تمایل- در وب‌سایت ثبت نمایند. سه‌چهارم از آن‌ها تصمیم گرفتند که احساسات خود را به اشتراک بگذارند و یک‌چهارم از این‌کار امتناع کردند. محققان افراد را به مدت دو سال تحت نظر داشتند و به همین دلیل توانستند- در طول زمان- احساس عاطفی آن‌ها را بررسی کنند. افرادی که از نظر جغرافیایی به حملات نزدیک‌تر بودند و احساسات خود را ابراز نکردند، پس از دو سال، علائم اختلال استرس پس از سانحه کم‌تری نسبت به افرادی داشتند که افکار و احساسات خود را به صورت آنلاین به اشتراک گذاشته بودند. به علاوه، طی این دو سال، افرادی که بیش‌تر درباره احساسات خود نوشتند (هرچه پست‌هایشان طولانی‌تر بود)، شرایط روحی نامناسب‌تری داشتند.

این نتایج به هیچ وجه به این معنا نیست که در صورت احساس نیاز به صحبت در مورد احساسات خود، از این کار پرهیز کنیم. بهترین اقدامی که می‌توانیم پس از حوادث غم‌انگیز انجام دهیم، این است که دقیقاً همان‌گونه عمل نماییم که احساساتمان حکم می‌کند. زمانی که کسی احساس می‌کند باید افکار و احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارد، حتماً این کار را انجام دهد و کسانی که احساس می‌کنند باید از چنین بحث‌هایی اجتناب نمایند، باید به بهترین شکل ممکن از آن پرهیز کنند.

شاید تبعیت از گرایشات و تمایلات طبیعی مورد توصیه قرار گیرد، اما همین توصیه نیز در برخی مواقع، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. در صورت در اختیار نداشتن منابع حمایت اجتماعی، ممکن است انجام چنین کاری برای افرادی که ترجیح می‌دهند درباره احساسات و تجربیات خود بحث کنند، دشوار باشد. در حالی که این کار برای کسانی که ترجیح می‌دهند درباره احساسات خود بحث کنند- اگر خود را در محاصره خاطرات زنده قرار دهند- ممکن است به همان اندازه مشکل باشد.

عدم یادآوری تجارب، برای کسانی که تحت تأثیر حوادث یازده سپتامبر قرار گرفته بودند، عملاً غیرممکن بود، زیرا به هر جا که نگاه می کردند، خاطرات آن فاجعه، در ذهنشان تداعی می شد. پس از گذشت چندین ماه، نمی توانستند به خیابان های منتهن قدم بگذارند زیرا همه جا شواهدی از حملات وجود داشت: ساختمان های ویران، گردوغبار، بوی بد مواد سوخته و تصاویر مفقودین روی دیوارها، ایستگاه های اتوبوس و تابلوهای خیابان، همراه با درخواست های دل خراش برای کسب اطلاعات، در مورد آنها.

یکی از مراجعین من، برای اجتناب از یادآوری آن اتفاقات، در مترو خود را با مطالعه مجله مشغول می کرد و در محل کار نیز سعی می کرد که از شنیدن شایعات دوری کند، هم چنین از دوستان نزدیک و اعضای خانواده خواسته بود که او را در بحث های این چنینی وارد نکنند. در چنین مواقعی، بهترین کار این است که به اطرافیانمان اطلاع دهیم که آیا مایل به گفتگو در مورد وقایع غم انگیز هستیم یا از چنین گفتگوهای اجتناب می کنیم، تا آنها بدانند که چگونه می توانند برای کمک به ما، به بهترین شکل رفتار کنند.

برخی تمایل دارند افکار و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند، انجام این کار می تواند به این دسته از افراد کمک کند تا با واقعیت از دست دادن یا ضربه روحی منطقی تر برخورد نمایند، اغلب مراسمات مذهبی، در بحث عزاداری دقیقاً چنین هدفی را دنبال می کنند. به عنوان مثال، سوگواری هفت روزه آیین یهود و شب زنده داری های ایرلندی ها-جمع شدن دوستان و خانواده برای فراهم آوردن زمینه ای برای بیان احساسات، افکار و خاطرات-در راستای جلب حمایت اجتماعی و عاطفی برگزار می شوند.

افرادی که نمی توانند پشتیبانی اجتماعی یا عاطفی را کسب نمایند، یا ترجیح شخصی آنها اجازه چنین کاری را نمی دهد، می توانند تجربیات خود را یادداشت نمایند، یا برای عزیزان از دست رفته، نامه بنویسند. نوشتن افکار و احساساتی که نتوانسته بودیم قبل از مرگ به آنها بگوییم، ممکن است باعث

ایجاد آرامش گردد و احساساتِ ناخوشایند را از بین ببرد. صرف‌نظر از این‌که چگونه می‌خواهیم درد عاطفی خود را بلافاصله پس از فقدان یا ضربه روحی، تسکین دهیم، مؤثرترین و در دسترس‌ترین عاملِ درمان «زمان» است. خلاصه درمان: به‌روش خودتان درد عاطفی را تسکین دهید
روش: در اسرع وقت پس از حوادث ناگوار، درمانِ خود را در اولویت قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که ترجیحات خود را در رابطه با بحث درباره احساسات و تجربیات، به اطرافیان خود منتقل می‌کنید.
تأثیر: مدیریت و کاهش درد عاطفی.

درمان B: جنبه‌های ازدست‌رفته «خود» را بازیابی کنید

وقتی ماکسین شوهر محبوبش-کورت-را بر اثر سرطان از دست داد، بخش‌های قابل توجهی از وجود خود را نیز همراه او به خاک سپرد. زندگی او پس از مرگ همسرش کاملاً تغییرکرد. او و کورت بسیار فعال بودند و از محافل اجتماعی پرشور و نشاط، کمپینگ‌های مکرر و پیاده‌روی و شب‌نشینی با دوستان، لذت می‌بردند. ماکسین پس از مرگ کورت از شرکت در همه این رویدادها اجتناب می‌کرد، در نتیجه، ارتباط خود را با دوستان و فعالیت‌هایی که بخش اساسی زندگی او بودند، از دست داد.

بسیاری از ما تمایل داریم که از افراد، مکان‌ها یا فعالیت‌های مرتبط با شخصی که ازدست داده‌ایم یا حوادث آسیب‌زایی که در هفته‌ها و ماه‌های اول پس از وقوع، با آن روبرو هستیم، اجتناب کنیم. این رفتار در بلندمدت و زمانی که باعث حذف جنبه‌های قابل توجه زندگی ما می‌گردد، مشکل‌ساز خواهد شد. ارتباط ماکسین با بسیاری از تجربیات و روابطی که جزئی از هویت او بود، قطع شد، در نتیجه ارتباط با بخش‌های مهم وجودی خود را نیز از دست داد. کنارگذاشتن بسیاری از نقش‌ها و عملکردهای معنادار، هویت او را تحت تأثیر قرارداد، به گونه‌ای که این ضایعه هرگز التیام نیافت. با این که دوستان جدیدی پیدا کرد، اما علاقه و اشتیاقی برای تحقق نیازهایش احساس نمی‌کرد، خلا ناشی از مرگ کورت، شدیداً او را آزار می‌داد.

واقعیت این است که ماکسین باید این خلاء را از طریق بازگشت به فعالیت‌ها یا روابط قبلی و جدید پُر می‌کرد. بسیاری از ما نیز با چالش‌های مشابهی روبرو هستیم. حتی سال‌ها پس از تجربیات غم‌انگیز، زندگی خود را با احساس پوچی سپری می‌کنیم.

تمرینی برای بازیابی جنبه‌های ازدست‌رفته «خود»

تمرین نوشتاری زیر به شما کمک می‌کند که روش‌های جدیدی برای ابراز بخش‌های ازدست‌رفته هویت خود را شناسایی و نقش‌های معنادار ازدست‌رفته خود را بازیابی نمایید. به منظور روشن‌شدن موضوع، پاسخ‌های ماکسین را در زیر ذکر کرده‌ام:

احتیاط: در صورتی که مدت‌زمان زیادی از حادثه نگذشته و احساس پریشانی عاطفی شدیدی دارید، خود را برای انجام این تمرین تحت فشار قرار ندهید، مگر این که از نظر روان‌شناختی، کاملاً آماده باشید.

۱. ویژگی‌ها، توانایی‌ها یا آن دسته از خصوصیات که دیگران قبل از وقوع حادثه، درباره شما ارزشمند می‌دانستند را فهرست کنید (دست کم، ده مورد را یادداشت کنید).

فهرست ماکسین شامل موارد زیر بود: وفادار، احساساتی، ماجراجو، کنجکاو، باهوش، رهبر، عاشق طبیعت، اردو زیست‌گر خبره، قصه‌گوی خوش‌زبان، باملاحظه، حامی، پرشور، دوست‌داشتنی، دلسوز و خوش‌برخورد.

۲. احساس می‌کنید کدام یک از ویژگی‌های فوق، زندگی امروز شما را بیشتر تعریف می‌کند یا امروز کدام یک در شما کم‌رنگ‌تر شده است؟

ماکسین موارد زیر را عنوان کرد: ماجراجو، رهبر، عاشق طبیعت، اردو زیست‌گر خبره، قصه‌گو، باملاحظه، پرشور، دوست‌داشتنی و دلسوز. (توجه داشته باشید که فهرست ماکسین در دو جنبه مهم زندگی او قبل از مرگ شوهرش وجود داشت: عشق او به اردو زدن بیرون از منزل و پیوند نزدیک او با جمع دوستانی که اشتیاقش را با آن‌ها سهیم بود).

۳. برای هر ویژگی، یک پاراگراف کوتاه بنویسید و توضیح دهید که چرا از ویژگی موردنظر دور شده‌اید یا چرا از کیفیت آن کاسته شده است.

به عنوان مثال، ماکسین در مورد این که چرا به ندرت احساس «ماجراجویی» می‌کند، موارد زیر را نوشت: هرگز خودم را به عنوان یک ماجراجوی تنها نمی‌شناختم. ماجراجویی برای من، همیشه به معنای به اشتراک گذاشتن تجربیات جدید با کورت بود. چیزی که آن را هیجان‌انگیز می‌کرد، ماجراجویی در کنار یکدیگر بود. ماجراجویی بدون او نه تنها لذتی ندارد بلکه ناراحت‌کننده است.

۴. یک پاراگراف کوتاه برای هریک از ویژگی‌ها بنویسید و افراد، فعالیت‌ها یا ابزارهای احتمالی که به شما امکان می‌دهد آن ویژگی را به شکلی قابل توجه‌تر از آنچه در حال حاضر می‌توانید بیان کنید، توصیف نمایید.

ماکسین برای انجام این کار تلاش بسیاری کرد. او نمی‌توانست درک کند که چگونه ممکن است روح ماجراجوی خود را بدون کورت ابراز کند و تجربه‌اش را به اشتراک بگذارد. او گفت: «فکر می‌کنید که باید با رفتن به سفری دوباره به روح ماجراجوی خود متصل شوم، درست است؟» و به سرعت اضافه کرد: «اما من نمی‌توانم، واقعاً نمی‌توانم!».

پاسخ دادم: «من به این شکل فکر نمی‌کنم. من به برداشتن گام‌های کوچک اعتقاد دارم و سفری به نظر من قدم کوچکی نیست. آنچه توجه مرا به فهرست شما جلب کرد، این بود که گفتید ماجراجویی به معنای تجربیاتی است که با کورت سهیم بودید؛ اما ماجراجویی‌های شما فقط با کورت نبود. هر دو عضو گروه بزرگ‌تری با سلیقه و علایق یکسان بودید، افرادی که ممکن است بتوانید با آن‌ها ماجراجویی‌های کوچکی داشته باشید. این، چیزی است که من فکر می‌کنم. با کدام یک از دوستان قدیمی خود می‌توانید به یک پیاده‌روی کوتاه بروید؟». ماکسین به طور محسوس نفوس خود را بیرون داد. از آن جاکه تصور می‌کرد که می‌خواهم او را تحت فشار قرار دهم تا به سفری برود با خوشحالی پیاده‌روی کوتاه با یکی از دوستان قدیمی‌اش را پذیرفت.

نمونه دیگر گرانت (۴۰) بود که پیش از آن که هر دو پای خود را در تصادف، از

دست بدهد، ورزشکار و عاشق بسکتبال بود. اشاره کردم که بسکتبال یک ورزش بسیار محبوب ویلچری است و پیشنهاد دادم که اطلاعاتی درباره لیگ‌های آماتور محلی، به دست آورد تا شاید بتواند به یکی از آنها بپیوندد.

۵. موارد مربوط به پرسش‌های قبل را با توجه به این که کدام یک عملی و کنترل‌پذیرتر به نظر می‌رسند، رتبه‌بندی کنید.

۶. اهدافی تعیین کنید تا بتوانید به بهترین شکل و سرعت ممکن عمل‌نمایید، سعی کنید احساس راحتی خود را مد نظر قرار دهید. توجه داشته باشید که اقدام در مورد هر یک از آنها، در ابتدا ممکن است باعث ایجاد برخی ناراحتی‌های عاطفی گردد. با استفاده از موارد موجود در فهرست، دوباره به جنبه‌های معنادار و ارزشمند وجودی و شخصیتی خود متصل می‌شوید. این کار، شما را به هدفی که تعیین کرده‌اید، نزدیک‌تر خواهد کرد.

خلاصه درمان: بازیابی جنبه‌های ازدست‌رفته خود

روش: جنبه‌های ازدست‌رفته خود را بازیابی کنید.

تأثیر: بازیابی جنبه‌های مهم هویتی و بازسازی روابط مختل.

مزایای ثانویه: درد عاطفی را کاهش می‌دهد.

درمان C: معنا را در تراژدی بیابید

پس از آن که ویکتور فرانکل کتاب «انسان در جستجوی معنا» را نوشت، «جستجوی معنا» در موضوع فقدان و ضربه‌های عاطفی، برای کنار آمدن با چنین تجربیاتی، شدیداً مورد توجه قرار گرفت، چندی بعد، مطالعات علمی، این فرضیه را به اثبات رساند که پس از وقوع رویدادهای ناگوار (مانند ضربات روحی، آسیب نخاعی، داغ کودکان خردسال، رنج خشونت و تجاوز، آسیب‌های روحی ناشی از قطع عضو در جنگ و...) یافتن معنا، یکی از مهم‌ترین عوامل در بهبود روحی به‌شمار می‌رود. واقعیت این است که برای بهبودی پس از یک تجربه غم‌انگیز، باید استخوان‌های خود را در محل مناسب جایگزین نماییم و تکه‌های زندگی خود را به‌گونه‌ای در کنار یکدیگر قراردهیم که در ساختار بزرگ زندگی، به رویدادها معنا و اهمیت بخشند.

سؤالی که برای بسیاری از ما پیش می‌آید، نحوه انجام این کار است. ممکن است بدانیم که افراد با تجربه مشابه، به نتایج مشابهی دست پیدا می‌کنند: «من خواست خدا را پذیرفته‌ام»، «فهمیدم که با تجارب خود می‌توانم به دیگران کمک کنم» یا «موارد مهم را در زندگی خود پیدا و تغییرات بزرگی ایجاد کرده‌ام»، اما این‌ها به معنای درک نحوه دستیابی به بینش و گام برداشتن در راستای باورها و اعتقادات شخصی نیست.

دانشمندانی که چگونگی یافتن معنا در تجارب از دست دادن و ضربه روحی را بررسی کرده‌اند، به این نتیجه دست یافتند که این فرآیند، شامل دو مرحله متمایز «معنا بخشی» و «منفعت‌یابی» است. معنا بخشی به توانایی‌ها، برای متناسب ساختن رویدادها در چارچوب فرضیات و باورهای موجود در جهان، به‌منظور درک بهتر آن‌ها، اشاره دارد. معمولاً همه ما می‌توانیم طی شش ماه پس از یک تجربه، معنای آن را درک کنیم (اگرچه تکمیل فرآیند معنا بخشی

ممکن است گاهی ماه‌ها و حتی سال‌ها به طول بیانجامد). پس از معنا بخشی، به لحاظ عاطفی و روانی بهبود زیادی حاصل می‌گردد. منفعت‌یابی، به توانایی ما در تلاش برای دست‌یابی به روزه‌های امید اشاره دارد. در این صورت ممکن است درک بیشتری از زندگی، قدرت و مقاومت خود داشته باشیم، ممکن است اولویت‌ها و اهداف جدیدی تعریف نماییم و با مسیرهای متفاوتی که در نتیجه واقعیت‌های جدید، پیش روی ما گشوده شده‌اند، آشنا شویم. منفعت‌یابی، تنها در مراحل پس از بهبود ایجاد می‌شود، زیرا در هنگام تجربه درد شدید روحی، قدرت کافی برای انجام آن وجود ندارد. با گذشت زمان، افرادی که قادر به شناسایی منافع در تجارب از دست دادن یا ضربه روحی هستند، بهزیستی عاطفی و روانی بیشتری نسبت به افرادی که قادر به انجام آن نیستند، نشان می‌دهند.

نحوه یافتن معنا در یک تراژدی

از جمله متداول‌ترین روش‌های یافتن معنای وقایع ناگوار، مواجهه مستقیم با فقدان یا ضربه روحی است. اعضای خانواده فردی که به خاطر یک بیماری نادر از دست رفته، ممکن است بنیاد خیریه‌ای برای افزایش آگاهی درباره همان بیماری که عزیزشان را از آن‌ها گرفته، ایجاد کنند. ممکن است یک قربانی تجاوز جنسی یا جسمی تصمیم بگیرد در مورد چگونگی اجتناب از چنین تجربی یا نحوه کنار آمدن با آن‌ها، صحبت کند و یا آن‌را به دیگران آموزش دهد. جانبازانی که عضوی از بدن خود را در جنگ ازدست داده‌اند، اغلب به صورت داوطلبانه به سربازان زخمی کمک می‌کنند تا خود را با شرایط موجود وفق دهند و از آن‌ها در طول دوره توان بخشی حمایت می‌کنند. بسیاری از افرادی که عزیزان خود را در حملات یازده سپتامبر ۲۰۰۱ از دست دادند، در برنامه‌ریزی برای ایجاد اماکن یادبود در نیویورک؛ واشنگتن دی سی و پنسیلوانیا مشارکت نمودند. مطمئناً همه از دست دادن‌ها، چنین گزینه‌هایی را ایجاد نمی‌کنند و این نسخه‌ها ممکن است برای همه مناسب نباشد.

تمرینات زیر در شناسایی روش‌های نوین تفکر که موجب بهره‌وری بیشتر از اکتشافات فردی می‌گردد، به ما کمک می‌کند. دو تمرین برای معنا بخشی وجود دارد: اولین مورد باید هنگامی انجام شود که پس از حمله اولیه درد عاطفی، بهبود پیدا می‌کنیم. مورد دوم را باید کمی پس از آن و زمانی که به لحاظ احساسی درباره سناریوهای دردناک «چه می‌شود؟» تأمل کرده‌ایم، به کارگیریم. تمرین سوم منفعت‌یابی را تسهیل می‌کند و فقط زمانی باید آن‌را مورد توجه قرار دهیم که از نظر عاطفی کاملاً بهبود یافته و تقویت شده باشیم. در صورتی که انجام تمرینات زیر برایتان بسیار دردناک است، لطفاً به بخش انتهای فصل که در مورد زمان درخواست مشاوره از یک متخصص بهداشت روان است، مراجعه

کنید.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

با واژه «چرا» به جای «چگونه» به حوادث غم‌انگیز معنا ببخشید

همه ما معمولاً هنگام پذیرش واقعیتِ حوادثِ تلخ و ناخوشایند، تلاش می‌کنیم آن‌ها را بپذیریم و پیوسته در ذهن خود تکرار کنیم. به عنوان مثال، ماکسین مرتباً خاطرات آخرین مکالمه خود با کورت را در ذهن تکرار می‌کرد. زمانی که چنین نشخوارهای فکری ادامه پیدا می‌کند (هرچند چنین اتفاقی طبیعی است) این تکرار نتیجه‌ای در پی ندارد و تنها درد عاطفی را تشدید می‌کند. مرور چگونگی اتفاقات و تکرار صحنه‌های مشابه در ذهن، باعث می‌شود که هیچ دیدگاه جدیدی در ذهن ما به وجود نیاید و قادر به درک وقایع نباشیم. اما تغییر یکی از جنبه‌های مهم این افکار شایع، در دستیابی به بینش‌های جدید و پرورش احساسات کمک‌کننده است.

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که پرسش درباره دلیل وقوع حوادث، به جای چگونگی وقوع آن‌ها، برای ایجاد یک روند فکری متفاوت و سازنده، مناسب به نظر می‌رسد. با پرسش در مورد چرایی وقایع، به جای گسترش دامنه تفکر و روابط، مجبور می‌شویم پیامدهای بزرگ‌تر وجودی، معنوی یا فلسفی وقایع را در نظر بگیریم، از این رو پاسخ به چنین سؤالاتی دشوار است. فرآیندهای فکری از این دست، در یافتن به هنگام معنای وقایع کمک می‌کند و در نتیجه به آرامش درونی بیش‌تری دست پیدا می‌کنیم.

ماکسین تقریباً ده سال پس از درگذشت همسرش، هرگز از خود نپرسید که چرا کورت درگذشت و آیا می‌تواند با از دست دادن او، به معنا یا هدفی دست یابد؟ در حقیقت، ماکسین به قدری با چنین پرسش‌هایی بیگانه بود که وقتی برای اولین بار آن‌ها را مطرح کردم، به نظر می‌رسید لحظه‌ای گیج شده است. زمانی که توانست از خود بپرسد که چرا کورت درگذشته است، متوجه شد که زمان بسیار کمی را به مرور وقایع هفته‌ها و ماه‌های اخیر اختصاص داده است. از نظر

ماکسین پرسش با چرا، پنجره‌ای را به روی فرآیندهای تفکر تازه و معناداری
گشود که به او کمک کرد پس از سال‌ها سوگواری، قدم‌های رو به جلو بردارد.

نشر کتاب (nbookcity.com)

با پرسش «چه احتمالاتی وجود داشت»، به وقایع غم‌انگیز معنا ببخشید

افکار وسواسی-که در مراحل اولیه از دست‌دادن یا ضربه روحی با آن روبرو می‌شویم-اغلب با خیال‌پردازی درباره نتایج متناوب مشخص می‌گردند. معمولاً در چنین مواقعی، در مورد سؤالاتی از این قبیل تأمل می‌کنیم: «اگر از مسیر دیگر عبور می‌کرد، چه اتفاقی می‌افتاد؟»، «اگر سرطان او زودتر تشخیص داده می‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد؟» یا «اگر آن فرد متجاوز، قربانی دیگری را انتخاب می‌کرد، چه اتفاقی می‌افتاد؟» برخی احساس می‌کنند که پیگیری افکار در مورد «احتمالاتِ وقایع» می‌تواند ما را بر تصادفی بودن حوادث متمرکز کند و پذیرش آن‌را برایمان دشوارتر سازد. اما مطالعات خلاف این‌مسأله را ثابت کرده‌اند. افکاری که به‌جای ایجاد حس تصادفی بودن، گزینه‌هایی را برای واقعیت رویدادها در نظر می‌گیرند (معروف به افکار واقعیت‌ستیز) در احساس مقدر بودن حوادث از پیش، به‌ما کمک می‌کنند و در نتیجه «معنا»ی بیشتری به آن‌ها می‌دهند. افکار واقعیت‌ستیز، مانند پرسیدن «چرا» به‌جای «چگونه»، ما را وادار به تفکر انتزاعی، برقراری ارتباط بین بخش‌های گوناگون زندگی، استفاده از توانایی‌های تحلیلی و مشاهده همه‌جانبه می‌کند. همه این‌ها، جنبه‌های اصلی فرایند «معنی‌سازی» است. چنین تمریناتی برای خروج از دیدگاه‌های سخت‌گیرانه‌ای که توانایی ما را برای توجه به‌زمینه بزرگ‌تر زندگی محدود می‌کنند و نیز برای دستیابی به درک مجدد و دیدگاه‌های جدید، کمک‌کننده است.

گرایش طبیعی ما استفاده از افکار متضاد برای درک نحوه جلوگیری از فقدان یا ضربه روحی است، هم‌چنین می‌توانیم افکار خود را به‌سمتی هدایت کنیم که اوضاع می‌توانست بدتر هم باشد. برخی از کارشناسان معتقدند که بهترین روش

برای استخراج معنا از وقایع غم‌انگیز (به محض بهبودی کافی) این است که هر دو نوع تفکر واقعیت‌ستیز را باهم تلفیق کنیم و در نظر بگیریم که زندگی در صورتی که آن وقایع بد رخ نداده بود و اگر اتفاقات بدتری پیش می‌آمد، چگونه بود.

تمرین اندیشه: چه چیزی امکان دارد؟

احتیاط: خوانندگان باید این نکته را در نظر بگیرند که آزمایش‌های فکری واقعیت‌ستیز از نظر احساسی دردناک هستند. تمرین را مرور کنید و فقط در صورتی که از نظر احساسی برای انجام آن آماده هستید، آن را کامل کنید. به علاوه، ممکن است کسانی که به سرنوشت یا جبر اعتقاد ندارند، به اندازه آن دسته از افراد که به آن باور دارند، از این تمرین بهره‌مند نشوند. اگر احساس می‌کنید که انجام چنین کاری مفید نخواهد بود یا از نظر روحی برایتان ناراحت‌کننده است، نباید آن را انجام دهید. بهتر است افرادی که احساس آمادگی می‌کنند، این تمرین را در یک جلسه و همراه با دیگران انجام دهند. پاسخ کتبی اکیداً توصیه می‌شود.

۱. در صورتی که آن وقایع رخ نمی‌دادند، کیفیت زندگی شما چگونه بود؟

۲. آیا این امکان وجود نداشت که نتایج آن وقایع از نتایج کنونی بدتر باشد؟

۳. چه عواملی مانع از بروز نتایج بدتر می‌شود؟

۴. از این که چنین نتایج بدتری رخ نداده است، چقدر شکرگزار هستید؟

پس از اتمام این تمرین، به خود زمان دهید تا بهبود یابید و پیش از انجام

تمرین منفعت‌یابی، هرگونه اندیشه، بینش یا دیدگاه جدیدی که ممکن است

برانگیخته شده باشد را جذب کنید. اگر احساس می‌کنید هنوز آماده نیستید یا

نمی‌توانید تمرین را به پایان برسانید، چند هفته یا چند ماه صبر کنید یا به طور کامل

از تمرین منفعت‌یابی صرف نظر نمایید.

نحوه شناسایی منافع، در آسیب

یافتن منفعت در ضرر و آسیب، پس از گذشت زمان کافی، روش مناسبی برای اهمیت و معنا بخشیدن به وقایع است، از این رو قادر خواهیم بود آنها را در جای دقیق خود قرار داده و به زندگی ادامه دهیم. اگرچه تشخیص روزه‌های امید، امری زمان‌بر است، اما انجام این کار می‌تواند پنجره‌ای به مسیرها و فرصت‌هایی باز کند که بعداً می‌توانند به منابع معنا و رضایت از زندگی تبدیل شوند. کمک به افرادی که تجربیات مشابه ما دارند، تأسیس بنیادهای یادبود از دست رفتگان، نگارش مطلب، خلق آثار هنری و برگزاری نمایش در مورد رویدادهای ناگوار و موفقیت در مسابقات پارا المپیک، نمونه‌هایی از روش‌هایی هستند که در آنها، مردم از حوادث ناگوار سود می‌برند و برای خود هدف‌سازی می‌کنند. درحالی‌که شناسایی مسیرهای بالقوه، برای بهره‌مندی از فاجعه می‌تواند تأثیر مثبتی در بهبودی داشته‌باشد، استفاده از این منافع، در دنیای واقعی است که بهبود عاطفی و روانی ما را به بهترین وجه تأمین می‌کند. بنابراین، باید راه‌هایی برای اجرایی نمودن منافع شناسایی شده، پیدا کنیم. به عنوان مثال، ممکن است از یک فاجعه با قدردانی بیشتر از خانواده خود دور شویم، اما اگر بر اساس این بینش‌ها اقدامی نکنیم، منافع حاصل از دیدگاه جدید، محدود خواهد شد. اگر تغییراتی ایجاد کنیم که به ما امکان دهد وقت بیشتری را به مراوده با اعضای خانواده اختصاص دهیم یا کیفیت زمانی را که قبلاً با آنها سپری کرده‌ایم، تغییردهیم، به احتمال زیاد، از ضرر خود سود برده‌ایم.

تمرینی برای شناسایی مزایای احتمالی

هنگام تکمیل تمرین زیر، اطمینان حاصل کنید که وقت و مکان لازم برای استراحت دارید، به افکارتان فرصت دهید تا بدون هیچ‌گونه عجله یا فشار، امکانات مختلف را کشف کند.

ده سال آینده زندگی خود را تصور کنید. اکنون توانسته‌اید به‌مواردی معنادار و قابل‌توجه دست پیدا کنید، این موارد، نباید لزوماً چیزی شبیه «جایزه نوبل» باشد. یک لحظه با آرامش به عقب نگاه کنید، در مورد سفر خود و این که چگونه شمارا به این لحظه از زمان (آینده) سوق داده‌است، تأمل کنید. جملات زیر را کامل نمایید:

۱. هرگز تصور نمی‌کردم که حوادث ناگوار، مرا به..... سوق دهد.

۲. رفتارهایم بسیار معنادار و مهم بود زیرا...

۳. اولین قدم سفر من به سمت موفقیت این بود که...

۴. احتمال موفقیتم وجود داشت، زیرا اولویت‌های خود را به‌گونه‌ای تغییر

دادم که...

۵. تغییر اولویت‌هایم باعث شد تا تغییرات زیر را در زندگی خود ایجاد کنم...

۶. در طول مسیر متوجه شدم که هدف من از زندگی این است...

خلاصه درمان: معنا را در تراژدی پیدا کنید

روش: درمان را مرور کنید و فقط در مواقعی که احساس می‌کنید امکان کنترل

درد احساسی یا ناراحتی ناشی از آن را دارید، انجام دهید.

تأثیر: کاهش درد عاطفی، بازیابی جنبه‌های ازدست‌رفته هویت و بازسازی

سیستم‌های اعتقادی آسیب‌دیده.

مزایای ثانویه: روابط آسیب‌دیده یا فراموش‌شده را بازیابی و بازسازی می‌کند.

چه زمانی به متخصص بهداشت روان مراجعه کنیم؟

اگر فقدان یا صدمه، بسیار تأثیرگذار باشد، یا پیامدهای مخربی بر زندگی ما داشته باشد، همیشه باید از یک متخصص بهداشت روان مشاوره بگیریم. اگر فکر می‌کنید علائمی از اختلال استرس پس از سانحه، مانند فلش بک‌های ناگهانی، کابوس، رخوت احساسی یا بی‌قراری و تحریک را تجربه می‌کنید، از یک متخصص بهداشت روان آموزش‌دیده در زمینه تروما مشاوره بگیرید. به علاوه، اگر درمان‌های این فصل را به کار گرفته‌اید، اما به وضعیت روحی یا روانی شما کمک نکرده یا نتوانسته‌اید برای بهبود وضعیت خود تغییراتی ایجاد کنید، باید از یک متخصص بهداشت روان باتجربه-ترجیحاً کسی که در زمینه از دست دادن و ضربه روحی یا سوگواری تخصص دارد-کمک بگیرید. اگر در هر لحظه پس از وقایع ناگوار، احساس درد عاطفی بیش از اندازه و فکر آسیب‌رساندن به خود یا شخص دیگر را دارید، باید فوراً از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز فوریت‌های پزشکی مراجعه نمایید.

فصل چهارم: احساس گناه؛ سم زندگی

گناه، احساس اضطراب عاطفی بسیار رایجی است که از ارتکاب اشتباه یا آسیب رساندن به دیگران، ایجاد می‌شود. همه ما هر از گاهی قادر به رعایت استانداردهای خود نیستیم و حتی بهترین افراد نیز می‌توانند به گونه‌ای عمل کنند که سهواً یا عمداً دیگران را آزرده‌خاطر سازند، به آنها توهین کنند یا آسیب برسانند. تصور می‌کنید احساس گناه تا چه اندازه در میان مردم رایج است؟ مطالعات تخمین زده‌اند که همه افراد تقریباً دو ساعت در روز، از احساس گناه خفیف، پنج ساعت در هفته از احساس گناه متوسط و سه ساعت و نیم در ماه از احساس گناه شدید رنج می‌برند. احساس گناه، در برخی موارد سال‌ها و حتی دهه‌ها ادامه پیدا می‌کند.

ناتوانی از مقاومت در برابر احساس گناه، به این دلیل است که آن را فقط برای مدت زمانی کوتاه تجربه می‌کنیم. درواقع، وظیفه اصلی گناه این است که به ما یادآوری کند، کاری را انجام داده‌ایم که معیارهای شخصی ما را نقض کرده است (مانند زمانی که در رژیم‌های غذایی خود تقلب می‌کنیم، چیزی را خریداری می‌کنیم که متناسب با بودجه ما نبوده یا به جای کارکردن، بازی‌های ویدیویی انجام می‌دهیم یا باعث صدمه مستقیم یا غیرمستقیم به شخص دیگری می‌شویم). با ارزیابی مجدد رفتارهای خود یا عذرخواهی از کسانی که به آنها آسیب رسانده‌ایم و بهبود وضعیت به بهترین شکل ممکن، به این سیگنال پاسخ می‌دهیم و پس از آن احساس گناه به سرعت از بین می‌رود.

شاید احساس گناه ناخوشایند باشد، اما در حفظ استانداردهای رفتاری فردی و محافظت از روابط شخصی، خانوادگی و اجتماعی ما، نقش اساسی دارد. وقتی همسرمان در اثنای مشاجره گریه می‌کند، احساس گناه است که باعث نرمی خلق ما و نهایتاً خاتمه دعوا می‌گردد. زمانی که درگیر کار و استرس روزمره

می‌شویم و ناگهان به یاد می‌آوریم که روز تولد مادرمان را فراموش کرده‌ایم، احساس گناه وارد عمل می‌شود تا به ما نهیب بزند که کارمان را رها کنیم و با ارسال ایمیل از او عذرخواهی نماییم. وقتی راز دوستان را فاش می‌کنیم، احساس گناه باعث می‌شود از او عذرخواهی کنیم، به او قول دهیم که هرگز در آینده چنین کاری نخواهیم کرد و شاید، برای جبران رفتارمان، او را به صرف شام دعوت کنیم. عملکرد احساس گناه، این است که باعث می‌شود روابط موردعلاقه ما حفظ گردد. احساس گناه، در این جا مانند ابرقهرمانان وارد می‌شود و ما را از مخمصه نجات می‌دهد. پیش از پرداختن به موضوع، باید این نکته را در نظر داشته باشیم که تمام نتایج ناشی از احساس گناه، از نظر روان‌شناختی مفید نیستند. در مثال‌های بالا، آسیبی که به شخص مقابل وارد کردیم، خفیف و تلاش ما برای عذرخواهی یا جبران اشتباهات موفقیت‌آمیز بود؛ اغلب در چنین مواقعی احساس گناه بلافاصله از بین می‌رود یا حداقل به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. به طور خلاصه می‌توان گفت که هرگاه نتوانیم طبق استانداردهای خود عمل کنیم، جبران خطا و اصلاح رفتار برای از بین بردن احساس گناه، کافی است.

نکته قابل توجه این جاست که همواره شرایطی وجود دارد که احساس گناه از سطح معینی بالاتر می‌رود و در ذهن ساکن می‌گردد. گرچه احساس گناه در میزان کم، مانند یک قهرمان درونی عمل می‌کند، اما اگر از این میزان تجاوز کند، به یک شرور روانی تبدیل خواهد شد. در چنین مواردی، آرامش روحی از بین می‌رود و روابط موردعلاقه ما مسموم می‌گردد. هنگامی که سم احساس گناه، در سیستم روحی ما به گردش درآید، سم‌زدایی و بازگشت به شرایط نرمال، کار ساده‌ای نخواهد بود.

احساس گناه «شدید» در روابط

معمولاً هنگام نقض معیارهای شخصی، احساس گناه ذهن ما را درگیر می‌کند، اما همان‌طور که گفتیم، چنین احساساتی به‌ندرت پایدار می‌مانند. ممکن است مثلاً وقتی در رژیم غذایی تقلب می‌کنیم، پول زیادی خرج می‌کنیم یا به‌نوعی از وظایف خود غافل می‌شویم، تلاش کنیم تا رفتارهای خود را جبران نماییم، اما این‌قسم از احساس گناه، به‌ندرت به‌ما آسیب می‌زند. هیچ‌کس با احساس گناه خوردن کیک پنیر شکلاتی در شب کریسمس، نیمه‌شب از خواب بیدار نمی‌شود و فریاد نمی‌زند، چنان‌چه پریشانی عاطفی، در پی نقض معیارهای شخصی، بیش‌از احساس گناه ادامه‌یابد، باعث ایجاد احساس پشیمانی می‌شود. در مقابل، احساس گناه شدید زمانی رخ می‌دهد که رفتار ما در یک رابطه، پیامدهایی را برای طرف مقابل ایجاد کند. این نوع از احساس گناه در روابط، معمولاً به سه شکل اصلی بروز می‌کند که همگی زخم‌های روان‌شناختی مشابهی ایجاد می‌کنند:

۱. احساس گناه برطرف نشده که رایج‌ترین و اغلب آسیب‌رسان‌ترین است.
۲. احساس گناه شخص بازمانده.
۳. احساس گناه جدایی (گناهی که رابطه نزدیکی با بی‌وفایی دارد). رفتارهای بی‌شماری وجود دارد که می‌تواند باعث ایجاد احساس گناه در روابط شود، به‌عنوان مثال، عدم توانایی و مهارت در عذرخواهی مؤثر، اما گاهی آسیبی که به‌شخص مقابل وارد ساخته‌ایم، آن‌قدر بزرگ است که حتی در صورت عذرخواهی، قادر به بخشیدنمان نباشد. در چنین مواردی آگاهی ما نسبت به شدت اشتباهی که مرتکب شده‌ایم، باعث می‌شود از عذرخواهی صرف‌نظر نماییم، زیرا نتیجه برای‌مان روشن است. در هر یک از این سناریوها، احساس گناه حل‌نشده باقی می‌ماند و می‌تواند به‌سرعت سمی شود.

برخی از اشکال احساس گناه، بدون هیچ تخطی مشخص از رفتارِ نرمال، رخ می‌دهد. بازماندگان جنگ، تصادف، بیماری یا مصیبت‌های دیگر، معمولاً زندگی را غیرممکن می‌دانند زیرا تصاویر یا خاطرات کسانی که از دست داده‌اند را همواره در ذهن خود مرور می‌کنند. ممکن است این پرسش را همواره در ذهن داشته‌باشند که چرا خودشان جان سالم به‌در برده‌اند و دوستان یا هم‌زمانشان زنده نمانده‌اند. حتی ممکن است-با این‌که قادر به انجام هیچ‌کاری برای جلوگیری از وقوع اتفاقات نبودند-خودشان را مقصر قلمداد کنند. بسیاری از کسانی که به‌شدت احساس گناه بازمانده‌گی دارند نیز از اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) رنج می‌برند. احساس گناه شخص بازمانده، صرفاً نشانه‌ای از یک اختلال روان‌شناختی پیچیده‌تر است و درمان‌های این‌فصل برای آن‌ها مناسب نیست. زمانی‌که احساس گناه بازمانده‌گی ناشی از جنگ، تصادف و سایر حوادث آسیب‌زا باشد، مشاوره با یک متخصص بهداشت روان که در زمینهٔ درمان (PTSD) آموزش‌دیده است، مناسب‌تر به‌نظر می‌رسد.

احساس گناه افراد بازمانده، اغلب با توجه به شرایط، بدتر می‌شود. ممکن است درست قبل از کشته‌شدن خواهر یا برادرمان در یک تصادف رانندگی، باهم مشاجره کرده یا فراموش کرده‌باشیم که با دوست خود درست قبل از خودکشی تماس بگیریم یا لحظاتی قبل از اخراج یکی از همکاران به او توهین کنیم. وایلون جنینگز(۴۱)، گیتاریستِ بادی هالی(۴۲) یکی از نمونه‌های احساس گناه در بین بازماندگان است. روزی که آن سانحهٔ هوایی به‌وقوع پیوست، جنینگز هم در هواپیمای بادی بلیط داشت (همهٔ سرنشینان هواپیما در این حادثه کشته‌شدند) اما بلیط خود را به‌دلیل بیماری جی پی ریچاردسون (د بیگ باپر)(۴۳) به او داد و خودش با اتوبوس به‌مقصد رفت. جنینگز گفت: شاید این‌مسأله برای احساس گناه افراد بازمانده کافی نباشد اما آخرین مکالمه‌ای که با هالی داشتم این‌گونه بود: هالی با شوخی به من که مجبور بودم

با اتوبوس سفر کنم گفت: «خوب، امیدوارم که اتوبوس شما یخ بزند!» و من هم در پاسخ گفتم: «خوب، امیدوارم هواپیمایتان سقوط کند!». پس از آن ماجرا چنین‌گز به یک ستاره تبدیل‌شد، اما همیشه تحت تأثیر احساس گناه افراد بازمانده بود.

خوشبختانه، بسیاری از موقعیت‌هایی که باعث احساس گناه در بازماندگان می‌شوند، مصیبت‌بارتر از موقعیتِ چنین‌گز نیستند. وقتی به دلیل خوب انجام دادنِ کاری یا زمانی که در مقایسه با دیگران درآمد بهتری داریم، خود را خوشبخت‌تر از بقیه می‌دانیم، حس همدلی و وجدان باهم ترکیب می‌شوند و احساس اغراق‌آمیز گناه را به وجود می‌آورد. در نتیجه، علی‌رغم این که هیچ تخلفی از ما سر نزده، ممکن است برخی اختلالات روانی را در زندگی خود تجربه کنیم. به عنوان مثال، زمانی که با دوست یا همکارمان به رقابت می‌پردازیم، ممکن است نتوانیم از پیشرفت خود لذت ببریم. ممکن است از این که نمی‌توانیم نامزدی خود را با شخص رؤیایی خود جشن بگیریم - به این دلیل که خواهر یا برادر بزرگ‌تر ما هنوز مجرد هستند و احساس خوشبختی ندارند - احساس کنیم. شاید قادر به برگزاری جشن ورود به کالج مورد علاقه خود نباشیم، زیرا بهترین دوستان نمی‌تواند برای خود جشن بگیرد. آن چه پاک‌سازی احساس گناه بازمانده بودن را دشوار می‌سازد، این است که هیچ‌راهی برای جبران وجود ندارد، هیچ رابطه‌ای از بین نرفته تا بتوانیم آن را اصلاح کنیم و حتی عذرخواهی هم امکان‌پذیر نیست. به همین ترتیب، احساس گناه دارای هیچ‌گونه هدف ارتباطی نیست و سیگنال‌های هشداردهنده آن چیزی جز زنگ هشدار دروغین و کرکننده نیست که کیفیت زندگی ما را مسموم می‌کند.

گناه جدایی، شامل احساس گناه برای پیشرفت و دنبال کردن زندگی خودمان در هنگام ترک دیگران است. ممکن است سپری کردن یک شب در کنار همسرمان و لذت بردن در کنار او را غیرممکن بدانیم زیرا از این که فرزندان

خود را با پرستار یا حتی آشنایان، تنها گذاشته‌ایم، احساس گناه می‌کنیم. شاید از این‌که از والدین پیر خود دور هستیم- حتی وقتی از آن‌ها به خوبی مراقبت می‌شود- هم احساس گناه کنیم. گاهی مواقع از کارکردن یا تحصیل در خارج از کشور احساس گناه می‌کنیم زیرا می‌دانیم که خانواده‌مان دل‌تنگ ما می‌شوند. احساس گناه بی‌وفایی، زمانی بروز می‌کند که خود را ملزم به وفاداری نسبت به اعضای نزدیک خانواده یا دوستانی می‌دانیم که اهداف خود را دنبال می‌کنند یا انتخاب‌هایی می‌کنیم که از هنجارها و انتظارات آن‌ها دور است، از این‌رو احساس بدی به ما دست می‌دهد. از این‌مسئله نگران می‌شویم که مبادا خانواده‌مان انتخاب ما را به‌عنوان رفتاری آسیب‌رسان به ارزش‌ها و خیانت به وفاداری خانوادگی تلقی کنند.

چنین احساس گناهی به‌ویژه در مورد اعمال مذهبی و گرایش‌های جنسی رایج است. یکی از مراجعین من مادری بود که اخیراً از گرایش جنسی دختر خود باخبر شده و دختر خود را مُجاب کرده‌بود تا باهم به دفتر من بیایند. او با گریه می‌گفت: «چگونه توانستی این‌کار را با من بکنی؟!» دخترش در پاسخ گفت: «من با شما کاری ندارم! فقط می‌خواهم خوشبخت باشم!» و درحالی‌که زیر لب با مادرش حرف می‌زد به گریه افتاد و ادامه داد: «خیلی متأسفم. خیلی متأسفم».

اعضای خانواده در چنین شرایطی غالباً احساس خیانت می‌کنند و متأسفانه، احساسات خود را بی‌هیچ اطمینانی به ما منتقل می‌نمایند. البته، بسیاری از فرزندانِ بزرگ‌سال نیز احساس می‌کنند که به‌دلیل عدم حمایت و همدلی والدینشان، به آن‌ها خیانت شده‌است، اما معمولاً احساس گناهی به‌مراتب بیش از شکنجه والدین یا سایر اعضای خانواده و جامعه بر دوش آن‌ها است. در چنین شرایطی باید پیامدهای مؤثر بر روابط را در نظر بگیریم، آنچه احساس گناه ما را ناهنجار و آزاردهنده جلوه می‌دهد، این‌نکته است که چنین احساسی در پاسخ به تمایل سالم به ابراز استقلال، زندگی و انتخاب به

شیوه خود و تمایل به برطرف کردنِ نیازهای عاطفی و روانی ایجادمی‌شود. صرف‌نظر از این‌که آیا احساس گناه شدید، ناشی از تخلف از طرف ما است یا خیر، به طول انجامیدنِ آن تأثیری سمی‌تر دارد و زخم‌هایی ایجادمی‌کند که سلامت روان ما را در معرض خطر جدی قرارمی‌دهد.

نشر کتاب (nbookcity.com)

زخم‌های روانی ناشی از احساس گناه

احساس گناه بیش‌ازاندازه، باعث ایجاد دو نوع زخم روانی می‌شود که هر یک می‌توانند سمی و مخرب باشد و بر کیفیت زندگی ما تأثیر بگذارد. اولین مورد، تأثیر احساس گناه بر عملکرد و خوشبختی فردی ما است. احساس گناه علاوه بر ایجاد پریشانی عاطفی فلج‌کننده، از توانایی ما در توجه کافی به نیازها و تعهدات می‌کاهد و باعث می‌شود که به خودتنبیهی آشکار متوسل شویم. دومین مورد این است که باعث تخریب روابط ما می‌گردد. اثرات احساس گناه بیش‌ازحد یا برطرف نشده، ارتباط ما با شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم را مختل می‌کند و توانایی ما را در برقراری ارتباط درست، محدود می‌سازد. هم‌چنین این اثرات سمی اغلب همه‌گیرتر می‌شوند و باعث ایجاد تنش می‌گردد و خانواده‌ها، محافل اجتماعی و حتی جوامع را در دام خود گرفتار می‌نماید. نیاز به درمان فوری احساس گناه برطرف نشده، این است که چنین احساساتی غالباً تشدید و به پشیمانی و شرم تبدیل می‌شوند. به محض این‌که اتفاق رخ می‌دهد، نه تنها رفتارها، بلکه تمامیت خود را محکوم می‌کنیم، همین‌امر سبب خودبیزاری، افسردگی و کاهش عزت‌نفس می‌گردد. به‌منظور درمان مؤثر این دو زخم، به درک روشنی از تأثیر آن‌ها بر زندگی و آسیب‌هایی که بر روابط وارد می‌کنند، نیاز داریم. حال آن‌ها را با جزئیات بیش‌تری بررسی می‌کنیم:

۱. خود مقصر پنداری: گناه چگونه احساس شادی و خوشبختی ما را به چرخه‌ای تکراری و بی‌ثمر تبدیل می‌کند؟

خودمقصر پنداری، به لحاظ شدت، دارای طیف گسترده‌ای است. در زمانی که شدت احساس گناه کم باشد، به عنوان آفتی مزاحم ظاهر می‌شود که دائماً ذهن انسان را درگیر می‌کند. این مسأله در زمانی که برای انجام تعهدات خود تلاش می‌کنیم حواس ما را پرت می‌کند و در حین انجام کارهای روزمره زندگی، سرعتمان را کاهش می‌دهد. هرگاه شدت آن افزایش پیدا می‌کند، زندگی را تباه و فلج می‌سازد و به موضوع اصلی سازماندهی وجود ما تبدیل می‌گردد.

یوشی (۴۴)، دانشجویی بود که تنها چند ماه به پایان تحصیلاتش باقی مانده بود و در تعطیلات بهاری برای روان درمانی به من مراجعه کرد. پدر و مادر او هردو پزشک بودند و در اوایل سی‌سالگی از ژاپن به ایالات متحده مهاجرت کرده بودند. با این که علاقه داشتند به عنوان پزشک مشغول به کار شوند، کار در یک مرکز تحقیقاتی به آن‌ها سپرده شد. یوشی توضیح داد: «پدرم می‌گوید شادترین روز زندگی او زمانی بود که در یکی از مدرسه‌های پزشکی با بهترین دوره‌های مقدماتی، پذیرفته شدم. آن‌ها انتظار داشتند که من نیز مستقیماً به دانشکده پزشکی هاروارد بروم. برای برآوردن آرزوی آن‌ها، تحصیل در دوره مقدماتی رشته پزشکی را آغاز کردم و توانستم خواسته آن‌ها محقق سازم». فشاری که آن انتظارات به یوشی وارد می‌کرد بسیار زیاد بود، پس از صحبت‌های او دریافتم که این فشار روحی بسیار جدی است زیرا او کاملاً سردرگم به نظر می‌رسید.

او ادامه داد: «از زمانی که اولین کلاس را به پایان رساندم از این رشته متنفر شدم. در طول سال اول این احساس را در خود داشتم، اما بازهم به خوبی درس می‌خواندم، درحالی که احساس بدبختی می‌کردم. فهمیدم که برای گذراندن

دورهٔ مقدماتی پزشکی و دانشکدهٔ پزشکی ساخته نشده‌ام. دل به دریا زدم و تغییر رشته دادم. فقط نمی‌دانستم که این مسأله چقدر باعث ناامیدی آنها خواهد شد و آیا قلبشان خواهد شکست؟ آنها برای من و تحصیلاتم فداکاری زیادی کرده‌اند اما من نتوانستم... و از آن زمان به بعد به آنها دروغ گفتم. اکنون مدت زمان زیادی از تغییر رشتهٔ دانشگاهی‌ام گذشته و چندماه دیگر فارغ‌التحصیل می‌شوم و به‌زودی از همه چیز مطلع خواهند شد!» یوشی صورتش را با دستانش پوشاند و گفت: «آنقدر احساس گناه می‌کنم که دچار حالت تهوع شده‌ام. مدام چهرهٔ آنها را هنگام فهمیدن این موضوع در ذهنم مجسم می‌کنم.» یوشی به گریه افتاد. چند دقیقه‌ای قادر به صحبت نبود، با همان حالت ادامه داد: «آنها بسیار سخت کار کرده‌اند تا هزینهٔ تحصیل مرا بپردازند. می‌توانستم به یک مدرسهٔ دولتی بروم، آنها می‌توانستند پول زیادی پس‌انداز کنند. آنها فکر می‌کنند در هاروارد پذیرفته خواهم شد. اما می‌دانم که خرد و شکسته می‌شوند!» یوشی دوباره به حق‌هق افتاد و گفت: «نمی‌دانم چه کاری باید انجام دهم! نمی‌توانم تمرکز کنم، نمی‌توانم مطالعه کنم. فقط به پدر و مادرم فکر می‌کنم!».

یوشی پس از سه سال مدیریت احساس گناه، دیگر قادر به مقابله با آن نبود. احساس گناه، زندگی او را تباه ساخته بود، بر سرش فریاد می‌زد، ذهنش را درگیر کرده و باعث شده بود که نتواند احساسات خود را نادیده بگیرد. این احساس، توانایی تمرکز و تفکر صحیح را از او گرفته و مانع از پیشرفت در درس‌هایش شده بود. واقعیت این است که احساس گناه باعث می‌شود بسیاری از ما اختلالات ذهنی و فکری بسیار قابل‌توجهی را تجربه کنیم و برای انجام وظایف اصلی و عملکرد در محل کار یا مدرسه، دچار چالش شویم. تا زمانی که در جهت رفع علت گناه خود گام برنداریم یا تأثیر آن را به حداقل نرسانیم، هم‌چنان در سایهٔ مزاحمت‌های این احساس باقی خواهیم ماند. متأسفانه، احساس گناه شدید، نه تنها احساس بدی در ما ایجاد می‌کند بلکه از

ایجاد احساسات خوب نیز جلوگیری می‌نماید. در یک مطالعه، شامل دانشجویان عادی دانشگاه (افراد برای مطالعه موردی دربارهٔ احساس گناه انتخاب نشدند)، دانشمندان کلمات مرتبط با گناه، مانند «سزاوار سرزنش»، «مقصر»، «گناه‌کار» را با سرعت زیاد، روی صفحه نمایش نشان دادند، به طوری که شرکت‌کنندگان کلمات را به صورت آگاهانه درک نمی‌کردند، اما تحت تأثیر آنها قرار گرفتند، این روش، روندی تحت عنوان «آماده سازی» بود. به گروه دوم کلماتی حاکی از غم و اندوه نشان داده شد و گروه سوم (شاهد) نظاره‌گر کلمات خنثی شدند. سپس از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مشخص کنند چگونه یک کوپن پنجاه دلاری را خرج می‌کنند. افراد گروه خنثی و غم، بیش‌تر بودجهٔ خود را به مواردی مانند موسیقی و فیلم اختصاص دادند، اما سوژه‌های گروهی که کلمات مرتبط با گناه را شاهد بودند، لوازم بسیار کم مصرف، مانند وسایل مدرسه را انتخاب کردند. این آزمایش و آزمایشاتی مشابه، به عنوان شاهدهی برای قدرت‌های قابل توجه برهم‌زنندهٔ احساس گناه، در نظر گرفته می‌شوند، زیرا حتی قرار گرفتن زیر آستانه‌ای، در معرض کلمات مرتبط با گناه، برای افرادی که در آن زمان احساس گناه نمی‌کردند، به عنوان عامل از بین برندهٔ احساس شادی کفایت می‌کرد. مطمئناً وقتی در معرض احساس گناه بی‌امان یا بیش‌از حد قرار بگیریم، لذت بردن از زندگی به هر شکل دشوار می‌شود. تمامی چیزهایی که حس لذت یا هیجان را در ما برانگیخته می‌کنند، جذابیت خود را از دست می‌دهند، دلیل، این نیست که دیگر از آنها لذت نمی‌بریم، بلکه به این خاطر است که دیگر اجازهٔ چنین کاری را به خود نمی‌دهیم. این موضوع، به ویژه برای افرادی که از اشکال مختلف احساس گناه افراد بازمانده رنج می‌برند، مشکل ساز است. به عنوان مثال، والدینی که فرزندانشان قربانی تصادف یا بیماری مزمن شده‌اند، فرزندان (و حتی نوه‌ها) بازماندگان هولوکاست، بازماندگان جنایات دیگر و همسرانی که شریک زندگی خود را از دست داده‌اند، حتی از تصور سرگرمی یا لذت به هر شکل، احساس گناه می‌کنند. چنین احساس گناه گسترده و شدید،

به جز کاهش فزاینده کیفیت زندگی، هیچ نتیجه دیگری به دنبال نخواهد داشت.

نشر کتاب (nbookcity.com)

باشگاه مبارزه

یکی دیگر از اثرات سمّی احساس گناه، مجازاتِ خود به خاطر اقدامات و رفتارهای آگاهانه یا نا آگاهانه است، واکنش‌هایی که موجب بروز رفتارهای خود تخریب‌گرانه و به طبع، ناراحتی عاطفی می‌شود. بعضی از ما حتّی به تنبیه بدنی خود متوسل می‌شویم. خودانتقادی دارای پیشینه بسیار طولانی در ایجاد دلهره و اضطراب به عنوان تاوان گرفتن از خود است. این رفتار، هنگام شیوع طاعون گاوی در اروپای قرن سیزدهم و چهاردهم، از محبوبیت زیادی برخوردار بود. مردم بر این باور بودند که خودزنی با آهن و کندن پوست، آن‌ها را از گناهان پاک و مرگ سیاه (طاعون) را از آن منطقه دور می‌کند. شواهد نشان می‌دهد که مردم در انظار عموم با وسایل بُرنده، خودزنی می‌کردند، برخی دیگر سر به دیوار می‌کوبیدند و به این شکل سعی در التیام حس گناه خود داشتند. با گذشت زمان و پیشرفت علم و تمدن، روش‌های تنبیهی شکلی مدرن‌تر پیدا کردند و از شیوه‌های قدیمی فاصله گرفتند.

کوبیدن سر به دیوار یکی از قدیمی‌ترین روش‌های خودآزاری است، امروزه، مردم بیش از حد تصور خود را مجازات می‌کنند. محققان در یک مطالعه، به بررسی واکنش‌های افرادی پرداختند که در بخت‌آزمایی برنده شده بودند. آن‌ها دریافتند که این افراد، به دلیل این که خودشان برنده شده‌اند، اما دوستانشان برنده نشدند، احساس گناه شدید می‌کردند. هرگاه در کنار دوستانشان - که به زعم خودشان، قربانی تلقی می‌شدند - قرار می‌گرفتند، دست به خودتخریبی می‌زدند. به عنوان مثال، برای مدت طولانی دست‌های خود را در آب منجمد قرار می‌دادند. این رفتار، به هیچ وجه برای دور کردن طاعون انجام نمی‌شد، آن‌ها فقط از این که هم‌مدرسه‌ای آن‌ها در بخت‌آزمایی برنده نشده بود، احساس گناه می‌کردند و دست به چنین اقداماتی می‌زدند.

تنبیه خود در زمان احساس مسئولیت در قبال آسیب‌رساندن به افرادی که قادر به جبران خطا نیستیم، به‌عنوان اثر دابی (۴۵) شناخته می‌شود (دابی یکی از شخصیت‌های مجموعه هری پاتر و یک جن خانگی است که هر بار که انتظارات ارباب خود را برآورده نمی‌سازد، خودزنی می‌کند). دلیل این که ما، به‌عنوان موجوداتی غیر جادویی، به چنین اقداماتی متوسل می‌شویم و حتی ممکن است این کار را به‌صورت علنی انجام دهیم، این است که چنین اعمالی را نشانه آشکارِ پشیمانی می‌پنداریم. زمانی که دیگران را از پریشانی عاطفی خود آگاه می‌سازیم، درد عاطفی «قربانیان» خود را به آن‌ها یادآوری می‌کنیم، در واقع با این کار سعی می‌کنیم رضایت آن‌ها را جلب نماییم و جایگاه خود را در اجتماع و خانواده مستحکم کنیم.

۲. روابط مسدودشده: چگونه گناه، شریان‌های ارتباط سالم را

مسموم می‌کند

احساس گناه بیش از اندازه، شریان‌های ارتباط اصیل و ارتباط با کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم را مسموم می‌کند (احساس عذاب وجدان دربارهٔ کسانی که توسط ما آسیب دیده‌اند، خواه این‌گونه باشد یا خیر). حتی اگر متوجه احساس گناه نشویم، احساس گناه برطرف نشده بر رفتار ما با شخص مقابل و رفتار آن شخص با ما، تأثیر می‌گذارد. احساس گناه در بسیاری از موارد، بر دیگر افراد محافل اجتماعی یا خانوادگی تأثیرگذار است، به‌طوری که جریان طبیعی ارتباط اصیل بین همهٔ افراد آسیب‌دیده را به‌سرعت مسموم و روابط را به‌شدت تیره می‌سازد. سمیت مداوم احساس گناه برطرف نشدهٔ ما در چنین شرایطی، به روابط ما-حتی بیشتر از جرم اصلی-آسیب می‌رساند.

معمولاً زمانی که در محاصرهٔ امواج احساس گناه قرار گرفته‌ایم و دربارهٔ روابطمان با فرد آزرده صحبت می‌کنیم، این امواج در بالاترین حد خود قراردارند. در چنین لحظاتی، احساس گناه، به‌قدری افزایش می‌یابد که احساس می‌کنیم در بازی وَسَطی (۴۶)، مدام به‌صورت‌مان ضربه می‌خورد. قطعاً در چنین مواقعی تمایل داریم که تا حد امکان خود را از این ضربات مصون نگه‌داریم. برای به‌حداقل رساندن هرگونه آسیب، در هنگام تعامل با آن شخص و سایر اعضای خانواده، از ذکر هرگونه حادثه‌ای که باعث احساس گناه می‌شود خودداری می‌کنیم و هر موضوعی که ممکن است با این حادثه مرتبط باشد و هر آنچه را که با گذشت زمان شدیدتر می‌شود، پاک می‌کنیم. حتی ممکن است از افراد یا مکان‌هایی که گناه ما را یادآوری می‌کند، اجتناب کنیم و سرانجام بکوشیم تا به‌طور کلی از آن فرد فاصله بگیریم.

گرچه چنین راهبردهایی در بهترین حالت راه‌حل‌های ناکارآمدی را ارائه

می‌کنند، اگر شخص آسیب‌دیده از سوی ما، همسرمان باشد، تمامی راه‌کارها غیرممکن می‌شود. بلیک (۴۷)، پدر خانه‌نشین و جودی (۴۸)، نماینده فروش دارو، در ابتدا برای مقابله با مسائل خود، به زوج درمانی مراجعه کردند. آن‌ها دارای سه فرزند بودند که برای دو نفر از آن‌ها کمبود توجه و بیش‌فعالی تشخیص داده‌شد، هر سه فرزند آن‌ها نتوانستند به تلاشی که والدین برای تعیین محدودیت انجام دادند، پاسخ‌دهند. با این حال، وقتی بلیک پیامکی را دید که نشان می‌داد جودی سال قبل با یکی از همکارانش رابطه داشته‌است، اختلاف نظر درباره فرزندانشان، فراموش شد و بحث آن‌ها درباره بی‌وفایی جودی شدت گرفت. جودی بلافاصله به ماجرا اعتراف کرد و گفت: «تنها یک بار این کار را انجام دادم و همیشه از آن پشیمانم. بعد از ساعت کاری با هم نوشیدنی خوردیم و این اتفاق، ناخواسته رخ داد. منظور خاصی از این کار نداشتم! فقط یک اشتباه احمقانه بود، یک اشتباه کاملاً احمقانه».

بلیک که امیدوار بود جودی بتواند توضیحی قانع‌کننده ارائه‌دهد، کاملاً احساس سرافکندگی کرد. با ناباوری سرش را تکان داد و گفت: «تو، به من خیانت کردی! می‌فهمی؟ تو به من خیانت کردی!».

حس گناه و رنج چهره جودی را پوشاند و گفت: «متأسفم، بلیک! واقعاً متأسفم! اما قسم می‌خورم که این کار بدون هیچ منظوری اتفاق افتاد. فقط یک اشتباه بود. خواهش می‌کنم حرف‌هایم را باور کن!».

پس از کش و قوس فراوان، وقتی بلیک پذیرفت که به زندگی با او ادامه‌دهد، جودی احساس آرامش خاطر کرد. با این حال، واکنش او به معنای بخشش نبود. در واقع، بلیک هم‌چنان احساس درد و رنج می‌کرد و سعی داشت به چیز دیگری فکر کند. هر بار که جودی به او نگاه می‌کرد، درد را در چشمانش می‌دید و به همین دلیل شدیداً احساس گناه می‌کرد. هفته‌ها گذشت، آن‌ها دوباره به روال عادی زندگی بازگشتند، اما درد بلیک و احساس گناه جودی هم‌چنان ادامه‌داشت. شغل جودی، به روحیه‌ای مثبت و انرژی فراوان نیاز داشت و او

توانست در محل کار با چنین کیفیتی حاضر شود. اما در خانه، احساس گناه او را شدیداً آزرده خاطر می‌ساخت. جودی تصمیم گرفت ساعات بیشتری را در محل کارش بماند و هر سی دقیقه با بلیک تماس می‌گرفت تا به او اطمینان دهد که در دفتر کار خود حاضر است. به مرور بهانه‌هایی برای فاصله گرفتن از تعاملات خانوادگی-چه با خانواده خود و چه با خانواده همسرش-دست‌وپا می‌کرد و کم‌تر به کارهای فوق برنامه بچه‌ها می‌پرداخت.

تصمیم گرفتم به‌طور خصوصی با جودی ملاقات و در مورد قطع روابط خانوادگی‌اش با او صحبت کنیم. هنگام ملاقات به او تذکر دادم که: «تنها از احساس گناهت دوری نمی‌کنی بلکه با این رفتار از کل زندگی مشترکت خود را کنار کشیده‌ای!». جودی بی‌هیچ حرفی سرش را تکان داد. شدت احساس گناه در او به اندازه‌ای زیاد شده بود که مطمئن نبود آیا می‌تواند باز هم این احساس را تحمل کند یا خیر. از بخشش بلیک ناامید شده بود و بلیک نیز به نوبه خود درمورد بخشش او تردید داشت. چرخه آسیب، گناه و اجتناب، توانایی آن‌ها در برقراری ارتباطی اصیل با یکدیگر را از بین برد، شک بلیک نسبت به ارتباط مجدد جودی با مرد دیگر، تهدید بزرگ‌تری برای رابطه آن‌ها محسوب می‌شد. دقت داشته باشیم که هرگاه با احساس گناه، وسطی بازی کنیم، به ندرت پیروز می‌شویم.

پشت پا زدن به عذاب وجدان

عذاب وجدان همیشه در یک رابطه دوطرفه اتفاق می‌افتد، به این معنی که یکی از دو نفر، اصول رابطه را رعایت نمی‌کند، معمول‌ترین نوع از عذاب وجدان، «غفلت بین فردی» است. «شاید همین‌جا بهمیرم و تو هرگز متوجه نشوی، چون هیچ‌وقت با من تماس نمی‌گیری»، «مادرت مخالفِ خال‌کوبی است، اگر این‌کار را انجام دهی، قلب او را خواهی شکست!»، «بحث و جدال هفته گذشته با پدرت، غرور او را شکست». موارد ذکرشده، نمونه‌های رایج و در عین حال بی‌خطرِ عذاب وجدانِ روزمره هستند. این مسائل بخش جدایی‌ناپذیرِ بسیاری از تعاملات خانوادگی به‌شمار می‌روند. دلیل اصلی القای احساس گناه در دیگران، تأثیرگذاری بر تصمیمات و رفتار آنها است. اما عذاب وجدان تأثیری بومرنگی دارد که به‌ندرت آن‌را در نظر می‌گیریم، چراکه همراه با احساس گناه است و باعث ایجاد کینه می‌شود.

در یک نظر سنجی، سی‌وسه درصد از افراد، اظهار نمودند نسبت به کسانی که باعث احساس گناه در آن‌ها می‌شوند، کینه در دل دارند. در حالی که تنها دو درصد از افراد القاکننده گناه، کینه را به‌عنوان نتیجه بالقوه ایجاد احساس گناه در دیگران ذکر کردند. درحقیقت، تعداد بسیار کمی از افرادی که از عذاب وجدان رنج می‌برند، از عواقب مخرب رفتارهای خود آگاه هستند. وقتی رفتار دیگران باعث عذاب وجدان در ما می‌شود، این احتمال وجود دارد که در زمان تعامل با دیگران سهل‌انگارانه رفتار کنیم و حتی این کینه باعث می‌شود انگیزه لازم برای ممانعت از پیشرفتِ این افراد، در ما ایجاد شود. تأثیر سمی اما خفیفِ احساس عذاب وجدان در طولانی‌مدت، این است که می‌تواند ارتباطات را سطحی و کم‌اهمیت سازد و از کیفیت روابط بکاهد.

گناه چگونه کل خانواده را مسموم می‌کند؟

وقتی گناه بزرگی مرتکب می‌شویم یا شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم، ما را نمی‌بخشد، اثرات مسموم گناه ما و سرزنش کسی که به او صدمه زده‌ایم، خیلی زود به سایر اعضای خانواده یا حلقه اجتماعی سرایت می‌کند. برای مسموم شدن روابط خانوادگی کافیست وفاداری یکی از افراد خانواده زیر سؤال برود، بدون شک و بلافاصله شکافی عظیم بین اعضای خانواده ایجاد خواهد شد و آن‌ها را مجبور به صف‌آرایی در دو طرف شکاف خواهد کرد. درست در چنین مواقعی است که عروق ارتباط سالم مسموم می‌شود و همه اعضا را به شکلی درگیر می‌کند. بسیاری از دشمنی‌های خانوادگی در طی چند نسل، به همین شکل ایجاد شده‌اند.

جالب است بدانید، رویدادها، مراسم خانوادگی، تعطیلات مذهبی و... می‌توانند مساعدترین زمینه‌ها را برای مسموم ساختن روابط پویای خانواده ایجاد نمایند، هم‌چنین این اجتماعات می‌توانند زمینه‌ساز «موفقیت‌های بزرگ» پس از کارهای اشتباه گذشته باشند. از این نکته نباید غافل بود که گناهان بزرگی که زمینه‌ساز تنش و تفرقه هستند، ممکن است مراسم و جشن‌های کاملاً برنامه‌ریزی شده را نیز به هم بزنند.

آنتونیا (۴۹)- دانشجوی بیست‌ساله-فرزند سوم خانواده بود. خانواده آن‌ها، جدا از پدر و مادر، از ده خواهر و دو برادر تشکیل می‌شد. به‌اعتراف خودش، از بین همه خواهر و برادرها، پُر تنش‌ترین رابطه را با مادر خود داشت. او در جلسه اول توضیح داد: «من در یک خانواده ایتالیایی متولد شدم. یک خانواده کاملاً ایتالیایی! همیشه به مادرم احترام می‌گذارم، اما بحث‌هایی هم در این میان بین ما اتفاق می‌افتد، اما اکنون اوضاع روابط ما واقعاً وخیم است و من باید کاری انجام دهم». با دلسوزی سری تکان دادم و آنتونیا را تشویق کردم به

صحبت‌هایش ادامه دهد. او گفت: «می‌دانم که در روابط من و مادرم، همه چیز وحشتناک به نظر می‌رسد، اما دلیل همه ناراحتی‌ها...، منظورم این است که مقصر آن اتفاق من بودم...، من بودم که با اتومبیل او را زیر گرفتم!». ابروهایم چنان از تعجب بالا رفتند که گویی صدایشان را شنیدیم. آنتونیا بلافاصله منظورش را به صورت واضح‌تر بیان کرد و گفت: «منظورم این است که به پایش زدم. با اتومبیل به پای او زدم! و این فقط یک اشتباه بود. اشتباه!». آنتونیا در شب جشن اسکریمفست (۵۰) به ملاقات والدینش رفته بود، اواخر شب تصمیم گرفت به خانه خود بازگردد. طبق گفته خودش، همین که در اتومبیل نشست، مادرش فریاد زنان به طرف او آمد. ظاهراً مادرش به دلیل بی‌احترامی آنتونیا، با صدای بلند بر سر او فریاد کشید، به طوری که همسایگان از خانه‌هایشان بیرون آمده و آن‌ها را تماشا می‌کردند. آنتونیا ادامه داد: «هرگز او را این چنین خشمگین ندیده بودم. روی شیشه ماشینم آب دهان انداخت». آنتونیا هیچ‌گاه قادر به فریادزدن نبود، با این حال فریاد کشید و به مادرش اخطار داد که از مسیرش کنار برود. خود او ماجرا را این‌گونه شرح داد: «او کنار رفت اما از شدت خشم، ترسناک به نظر می‌رسید. چهره‌اش مرا شوکه کرده بود. آن چنان تحت فشار بودم که فراموش کردم فرمان را بچرخانم». آب دهانش را به سختی قورت داد و گفت: «پیش از آن‌که بتوانم ترمز کنم، پایم را روی گاز گذاشتم و درست از روی پایش رد شدم». چانه‌اش شروع به لرزیدن کرد و ادامه داد: «دوست داشتم در همان لحظه بمیرم! از اتومبیل بیرون پریدم و مادرم را دیدم که پای چپش را در دست گرفته و فریاد می‌زند. از این‌که فهمیدم از روی پای مادر رد شده‌ام، نزدیک بود سکته کنم. گریه‌کنان تکرار می‌کردم، ماما متأسفم! نمی‌دانستم که چرخ ماشین به سمت تو متمایل بود! اما او حتی نگاهم نکرد. فقط از درد فریاد می‌کشید». آنتونیا قصد داشت مادرش را به اورژانس برساند، اما مادرش از این کار امتناع کرد و اصرار داشت که خواهر بزرگ‌تر آنتونیا، به جای او همراهیش کند. آنتونیا

گفت: «تمام شب در خانه منتظر آنها ماندم. آن چنان احساس گناه داشتم که حالت تهوع گرفتم! خواهرم ماریا پیش من آمد و گفت؛ مادر می‌گوید که تو عمداً او را زیر گرفته‌ای! باور می‌کنید؟ چطور ممکن است او چنین فکری کند؟!».

وقتی مادر آنتونیا به خانه برگشت، خواهرانش به دو گروه تقسیم شده بودند: کسانی که معتقد بودند او عمداً از روی پای مادرش رد شده و کسانی که فقط از این اتفاق وحشت کرده بودند. متأسفانه، روند بهبود پای مادرش ماه‌ها طول کشید و در این مدت افراد خانواده موضع خود را به نحوی تغییر دادند. در تمام این مدت، آنتونیا هرچند کم و کوتاه، به ملاقات پدر و مادرش می‌رفت و سعی داشت با مادرش ارتباط برقرار کند تا شاید همه چیز به روال عادی بازگردد. اما پشت پرده چیز دیگری بود، اتهامات و نارضایتی‌های ناگفته و احساس گناه آنتونیا، اثر گلوله برفی (۵۱) به خود گرفته بود. در روزشکرگذاری، وقتی خانواده دور هم جمع شدند، شدت تنش آنقدر زیاد بود که تعطیلات هم خراب شد. تنش‌ها و آزمون‌های وفاداری مشابه، در محل کار، بین دوستان و سایر محافل اجتماعی، مانند تیم‌های ورزشی تفریحی، معمولی است. زمانی که احساس گناه شدید باشد و حل نشده باقی بماند، مانند سمی مهلک، ارتباطات سالم را مختل می‌کند و باعث ایجاد استرس می‌شود و به راحتی به تمام گروه گسترش یافته و آن را مسموم می‌کند.

نحوه رفتار در مقابل زخم‌های روان‌شناختی احساس گناه

احساس گناه معمولاً با هشدار در مورد آسیب به دیگری یا هر اقدامی که باعث صدمه به آن‌ها شود، آغاز می‌گردد. هنگامی که از طریق عذرخواهی یا به طرق دیگر، رفتار خود را اصلاح یا آنرا جبران کنیم، احساس گناه در ما کاهش می‌یابد. بنابراین، نیازی نیست که در هر شرایطی از درمان کمک‌های اولیه احساسی استفاده کنیم.

با این حال، اگر جرم ما جدی است یا اگر قبلاً تلاش‌های چشمگیری انجام داده‌ایم تا از شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم، عذرخواهی یا آنرا جبران کنیم، اما هم‌چنان احساس گناه شدید داریم، یا اگر از احساس گناه شدید افراد بازمانده یا گناه جدایی و بی وفایی رنج می‌بریم، کمک‌های اولیه احساسی ضروری به نظر می‌رسد. اکنون کابینت کمک‌های اولیه را باز و گزینه‌های درمانی خود را بررسی کنیم:

دستورالعمل‌های عمومی درمان

مؤثرترین راه برای درمان احساس گناه برطرف نشده، این است که با اصلاح و بهبود رابطه با شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم، آن را در مبدأ از بین ببریم. اصلاح رابطه و جلب بخشایش واقعی شخصی که او را آزرده‌ایم، به میزان قابل توجهی از احساس گناه می‌کاهد و به احتمال زیاد، پس از مدتی این حس را به طور کامل برطرف می‌کند. درمان A (عذرخواهی مؤثر) بر نحوه اصلاح روابط آسیب‌دیده از طریق عذرخواهی-از دیدگاه روان‌شناختی-تأثیرگذار است، روابط مسموم را سم‌زدایی می‌کند و بهبود می‌بخشد. درمان B (خودبخشودگی) بر موقعیت‌هایی متمرکز است که در آن، شرایط مانع از عذرخواهی مستقیم می‌شود و ترمیم رابطه را غیرممکن می‌سازد، خودبخشودگی روشی برای تخفیف گناه و کاهش خودتنبیهی است. درمان B به اندازه درمان A در از بین بردن سمی که ریشه آن در احساس گناه بیش‌ازحد است، مؤثر نیست اما نوعی «آنتی توکسین روان‌شناختی» فراهم می‌کند که می‌تواند تسکین عاطفی مورد نیاز را ایجاد نماید. درمان C (تعامل در زندگی) بر احساس گناه اشخاص بازمانده، جدایی و بی‌وفایی (که در آن هیچ رابطه‌ای برای اصلاح وجود ندارد) متمرکز است. در پایان این فصل، راهنمایی‌هایی در مورد زمان مشاوره با یک متخصص بهداشت روان ارائه خواهیم کرد.

درمان A: روش‌های عذرخواهی مؤثر را بیاموزید

از نظر تئوری، پیدا کردن راه‌حل برای برطرف نمودن احساس گناه سمی در روابط، ساده است: «از کسی که او را آزرده‌اید عذرخواهی کنید». با این فرض که در عذرخواهی صداقت داشته‌اید و تخطی شما چندان مسأله‌ساز نبوده‌است، همهٔ مسائل، با گذشت زمان بخشیده می‌شوند. اما تحقیقات نشان می‌دهند که صرف نظر از شرایطی که اتفاق در آن رخ می‌دهد، معادلهٔ سادهٔ عذرخواهی و بخشش بسیار دشوارتر از آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم. هم از نظر روان‌شناختی و هم به لحاظ ارتباطی، این مسأله بسیار پیچیده است. ساده انگاشتن مسأله عذرخواهی-حتی عذرخواهی صادقانه-ممکن است نتیجهٔ معکوس داشته‌باشد و شرایط را بدتر و به روابط پویای بین‌فردی آسیب جدی وارد نماید.

دلیل تکرار این مسأله، این است که یک عذرخواهی مؤثر در راستای جلب بخشش، بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی است که در ظاهر می‌بینیم. در حقیقت تا همین اواخر، آن‌چنان پیچیده بود که حتی اکثر روان‌شناسان نیز قادر به درک آن نبودند. چگونه ممکن است که در مسأله‌ای مانند یک عذرخواهی ساده چنان سردرگم باشیم؟ از این گذشته، بیشتر ما آموخته‌ایم، به محض این که کسی را آزرده‌ایم، بگوییم «متأسفم» و منتظر بخشش طرف مقابل باشیم. واقعیت این است که دست‌کم باید در سنین بزرگسالی مهارت ارائهٔ یک عذرخواهی مؤثر را داشته باشیم. افسوس که ما چنین مهارتی نداریم. اگرچه آموخته‌ایم که چه زمانی باید از عبارت «متأسفم» استفاده کنیم، اما هیچ وقت نحوهٔ به زبان آوردن یا حداقل چگونگی بیان مؤثر آن، به ما یاد داده نشده‌است. این موضوع، سال‌ها از چشمان روان‌شناسان پنهان مانده بود. صدها مطالعه، در مورد عذرخواهی و بخشش انجام شده‌است، اما اکثر قریب به اتفاق آن‌ها، فقط

به شرایط و زمان عذرخواهی بسنده کرده‌اند و درمورد نحوه بیان آن و آنچه که یک عذرخواهی موفق را از یک عذرخواهی ناموفق متمایز می‌سازد، صحبتی نکرده‌اند. خوشبختانه، روان‌شناسان و محققان متخصص در امر روابط، سرانجام شروع به تحقیق در مورد مواردی کردند که عذرخواهی را مؤثرتر می‌کند و احتمال بخشش را از سوی فرد آزرده‌خاطر بالاتر می‌برد.

دستورالعمل برقراری ارتباط از طریق عذرخواهی مؤثر

بسیاری از ما تصوّر می‌کنیم که معذرت‌خواهی شامل سه مرحله اصلی زیر است:

۱. اظهار پشیمانی از آن‌چه اتفاق افتاده است.

۲. به‌زبان آوردن عبارت «متأسفم».

۳. درخواست بخشش.

می‌دانیم که همه مراحل فوق را باید با صداقت انجام داد، به‌عنوان مثال، جملات «آه، قرارمان را کاملاً فراموش کردم! از این‌بابت احساس بسیار بدی دارم و امیدوارم که بتوانی مرا ببخشی!» را به‌جای جملات «وای! قرارمان امشب بود؟» به‌کار ببریم. گرچه ممکن است همه این‌موارد بدیهی به‌نظر برسند، اما نکته جالب این است که اغلب، یکی از این‌مراحل را فراموش می‌کنیم. زمانی‌که این‌موضوع را به بیماران خود می‌گویم، اغلب طوری پاسخ می‌دهند که گویی قصد دارم به‌لحاظ «فنی» آن‌ها را تحقیر کنم. اغلب پاسخ می‌دهند: «من عذرخواهی کردم، این‌طور نیست؟ فقط قسمت «متأسفم» را حذف و به‌طور سربسته تأسف خود را بیان کرده‌ام!».

در چنین مواردی، به‌طور معمول می‌گویم: آرد برای تهیه کیک یک ماده ضمنی است، اما اگر آن‌را فراموش کنیم، نتیجه نهایی تلاش ما، شبیه کیک نخواهد بود و مزه کیک نخواهد داد. این‌تشبیه بسیار مهم و مؤثر است.

اگر قصد داشته‌باشیم که کاملاً مؤثر عذرخواهی کنیم، باید دستورالعمل روشنی را دنبال نماییم و درنظر داشته‌باشیم که سه مورد بالا، تنها موارد مؤثر نیستند. دانشمندان به سه مؤلفه دیگر دست‌یافته‌اند که نقش مهمی در تأثیر عذرخواهی دارد:

۱. ارزش قائل شدن برای احساسات شخص مقابل.

۲. پیشنهاد برای جبران.

۳. تأیید نقض انتظارات از سوی خود.

اکنون به این مؤلفه‌ها نگاهی می‌اندازیم و سپس بررسی می‌کنیم که کدام یک از شش مؤلفه ذکر شده، در عذرخواهی آنتونیا، جودی و یوشی استفاده شده یا نشده بود، هم‌چنین نتیجه عذرخواهی آن‌ها را بررسی خواهیم کرد.

نقد کتاب (nbookcity.com)

برای احساسات دیگران ارزش قائل شوید

بخشیدنِ افرادی که ما را آزار می‌دهند یا عصبانی و نا امید می‌کنند، دشوار است، زمانی می‌توانیم آن‌ها را ببخشیم که بدانیم صمیمانه از آسیبی که به ما وارد کرده‌اند، آگاه‌اند و احساسی که در ما ایجاد کرده‌اند را «درک می‌کنند».

اگر عذرخواهی آن‌ها، درک درستی از درد عاطفی ما-پس از آن اشتباه-را نشان‌دهد و اگر آن‌ها مسئولیت کارشان را برعهده بگیرند، احساس آرامش خواهیم‌کرد و کینه خود را-خیلی راحت-کنار خواهیم‌گذاشت. بخشش زمانی اتفاق می‌افتد که فرد آسیب‌دیده یقین پیدامی‌کند که احساساتش درک شده‌است. ارزش‌قائل شدن برای احساس دیگران، در صورت استفاده صحیح، ابزاری قدرتمند در عذرخواهی و پادزهری قوی، برای سمی است که وجودی فرد آسیب‌دیده را زهرآلود کرده‌است. در صورتی که رفتار و سخنان ما تأثیر منفی در دیگران ایجاد کند، باید خود را به جای شخص مقابل قراردهیم و عواقب رفتارمان-شامل نحوه تأثیرگذاری و احساساتی که در آن‌ها ایجاد کرده‌است-را درک کنیم. ارزش‌قائل شدن برای احساسات دیگران از طریق حسی که از او «دریافت» می‌کنیم، به این معنا نیست که می‌خواهیم او آن احساس را داشته‌باشد.

دلیل حذف این مؤلفه در عذرخواهی، این است که تصور می‌کنیم، تأیید ناراحتی شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم، ممکن‌است حالت تهاجمی طرف مقابل را برانگیخته‌سازد و به‌زبان آوردن جملاتی از قبیل: «حق داری که ناراحت و نا امید باشی»، به کسی که رفتار ما او را آزرده خاطر کرده، به مثابه ریختن نفت بر روی آتش است. به همین دلیل و به‌طور غریزی از ورود به چنین حالتی اجتناب می‌کنیم. اما واقعیت این‌است که هرگاه احساسات دیگران را کاملاً تأیید کنیم، اتفاقی کاملاً جادویی رخ می‌دهد. ارزش‌قائل شدن برای

احساسات دیگران، چیزی است که همه ما، بیش از آن چه تصور می‌کنیم به دنبال آن هستیم.

بسیاری از ما، هنگام احساس ناراحتی، عصبانیت، سردرگمی و ناامیدی، رنج‌های عاطفی خود را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم و امیدواریم با این کار همه مشکلات مان حل شود و ناراحتی درونی ما کاهش یابد. در واقع برای احساس آرامش واقعی، نیازمند «درک» شدن از طرف دیگران هستیم، نیاز داریم درک کنند که چه اتفاقی برای ما رخ داده و چه احساسی ذهن ما را درگیر کرده است. نیاز داریم که با درک همراه با همدلی سخاوتمندانه، برای احساسات ما ارزش قائل شوند. وقتی سفره دلمان را برای دوستان بازمی‌کنیم، تمایل داریم که آن‌ها بگویند: «واوو»، «خدای من»، «وحشتناک است!». اگر آن‌ها فقط به گفتن جملاتی مانند: «چقدر بد!»، از همدلی با ما شانه خالی کنند، برایمان آزاردهنده خواهد بود.

نحوه صحیح ارزش‌قائل شدن برای احساسات دیگران

ارزش‌قائل شدن برای احساسات دیگران، دارای پنج مرحله است. مهم‌ترین عامل «دقت» است. هرچه دقت بیشتری در انتقال احساس خود به شخص آزرده داشته باشیم، سموم رابطه‌ای بیشتری را از بین می‌بریم.

۱. بگذارید طرف مقابل روایت خود درباره اتفاقات را به‌طور کامل بیان کند تا به حقیقت قضایا پی‌برید.

۲. درک خود از آنچه برای شخص رخ داده‌است را، از دیدگاه او بیان کنید (خواه با دیدگاه او موافق باشید یا خیر).

۳. درک خود از احساس او را، از «دیدگاه طرف مقابل» برای او بازگو کنید.

۴. منطقی‌بودن احساسات او را تأیید نمایید (بگویید که با توجه به دیدگاه او، منطقی به نظر می‌رسد).

۵. همدردی و پشیمانی خود را از شرایط عاطفی او ابراز نمایید.

برای کسب اطلاعات دقیق‌تر در مورد چگونگی دستیابی به همدلی و ارزیابی دقیق احساس دیگران، به بخش‌های دیدگاه‌گیری و همدلی در فصل دوم مراجعه کنید.

پیشنهادِ جبران خسارت یا غرامت

شاید انجام این کار همواره مناسب، ضروری یا ممکن نباشد، اما ارائهٔ پیشنهاداتی برای جبران خسارت به شخص آزردۀ خاطر-به هر طریقی و با آگاهی به این مسأله که ممکن است پیشنهادهای ما را نپذیرد-برای از بین بردن کدورت دارای اهمیت است. وقتی به شخص مقابل اعلام می‌کنید که از رفتارتان پشیمان هستید و انصاف را در حق او رعایت نکرده‌اید، درواقع آمادگی خود را برای جبران رفتارِ نامناسب خود را اعلام می‌نمایید. به عنوان مثال وقتی می‌گویید: «بسیار متأسفم! رفتار من باعث شد جشن تولدت خراب شود. می‌دانم که برای برنامه‌ریزی این جشن چقدر تلاش کرده بودی. قصد دارم به افتخار تو، همهٔ دوستان را دعوت کنم و در حضور همهٔ آنها، از تو عذرخواهی کنم»، این احساس را انتقال می‌دهید که پشیمان و آمادۀ جبران اشتباهتان هستید.

بپذیرید که هنجارهای اجتماعی را نقض کرده‌اید

عامل مهمی که باعث می‌شود کسانی که از ما آزرده‌خاطر هستند، از صمیم قلب ما را نبخشند، این است که مطمئن نیستند که از رفتارمان درس عبرت گرفته‌ایم یا خیر! آیا تغییر کرده‌ایم! یا مجدداً آن کار را انجام خواهیم داد؟! باید با زبان و رفتارمان نشان دهیم که رفتارهای خارج از انتظار از ما سرزده و قوانین یا هنجارهای اجتماعی را نقض کرده‌ایم و تضمین نماییم که هرگز در آینده تکرار نخواهد شد. به علاوه، باید درمورد رفتارهایی که قصد انجام آن را داریم، صریح باشیم تا به نفر مقابل اطمینان دهیم که آن «لغزش، تخلف، گناه یا تعرض» دیگر تکرار نخواهد شد.

با رفتارِتان عذرخواهی کنید

هنگامی که این شش مؤلفه را برای جودی، آنتونیا و یوشی توصیف کردم، هر کدام روش‌هایی را شناسایی کردند که قطعاً از طریقِ آنها می‌توانستند مراحل مقدماتی عذرخواهی را به‌انجام برسانند. به‌عنوان مثال، عذرخواهی آنتونیا بر سه اصل استوار بود. به‌خاطر عبور از روی پای مادرش، باید عبارت «متأسفم» را چندین بار تکرار می‌کرد و از مادرش طلب بخشش می‌نمود. باید برای جبران کار خود، عملاً کاری انجام می‌داد (به‌عنوان مثال، مادرش را به بیمارستان می‌رساند و در انجام کارهای خارج از خانه به او کمک می‌کرد)، باید با مادرش - به‌خاطر درد جسمی که به او تحمیل شده بود - ابراز همدردی می‌نمود. او هیچ‌کاری انجام نداد تا اطمینان مادرش را جلب نماید. رفتارِ آنتونیا پس از حادثه، ندامت او را دربارهٔ نقض هنجارهای خانوادگی نشان نمی‌داد، وقتی او از روی پای مادرش عبور کرد، بدون توجه به این مسائل، از محل حادثه دور شد و با این رفتار، بی‌احترامی خود را به آنها منتقل نمود. تا زمانی که آنتونیا به مادرش اطمینان خاطر ندهد که در آینده، قوانین خانوادگی را نقض نخواهد کرد، مادرش نمی‌تواند او را ببخشد.

یوشی سرانجام نزد والدینش اعتراف کرد که به دانشکدهٔ پزشکی هاروارد نرفته و هیچ‌کدام از دوره‌های مقدماتی را نگذرانده است. والدین او با شنیدن این واقعیت ویران شدند، درست به‌همان اندازه که او از گفتن واقعیت ترس داشت. یوشی می‌گوید وقتی حقیقت را به آنها گفتم: «مادرم نفس نفس می‌زد و گریه می‌کرد، پدرم فقط ایستاده بود و به‌خاطر این که گریه نکند چیزی نمی‌گفت. به آنها گفتم که چقدر متأسفم و می‌دانم که چقدر باعث رنج، ناامیدی و دلشکستگی آنها شده‌ام. هنوز هم پدرم حرف نمی‌زد. به آنها گفتم که می‌دانم فریب، بی‌احترامی و دروغ‌گویی چقدر اشتباه است و از آنها

خواستم تا مرا ببخشند، اما پدرم بازهم حرفی نزد. حتی نمی‌توانست به من نگاه‌کند. سکوت او مانند خنجری از احساس گناه بود که در قلب من فرومی‌رفت. نمی‌دانستم چه بگویم تا قدری از رنج آن‌ها بکاهم، دیگر حرفی نزد. پدرم رویش را برگرداند، بازوی مادرم را گرفت و از اتاق خارج شدند. از آن زمان تاکنون بامن صحبت نمی‌کنند».

عذرخواهی یوشی بسیار صمیمانه و بی‌ریا بود و از هر راه ممکن، قصد جبران اشتباهش را داشت. او نسبت به احساسات والدینش بسیار حساس بود و مکرراً با آن‌ها ابراز همدردی می‌کرد. او هم‌چنین به نقض بسیاری از هنجارهای خانوادگی اعتراف کرد. با این حال، تنها مؤلفه‌ای که او از قلم انداخت، این بود که هیچ پیشنهادی برای جبران خسارت به والدینش-برای جبران مبالغی که در صورت رفتن به مدرسه‌ای ارزان‌تر می‌توانستند پس‌انداز کنند-ارائه نکرد. چنین کاری می‌توانست آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد تا متوجه شوند که او در جبران خطا، صداقت دارد. علاوه بر این، می‌توانستند آبروی خود را در مقابل دوستان و آشنایان حفظ کنند و این‌گونه توضیح دهند که پسرشان از دانشکده پزشکی انصراف داده‌است. او مسئولیت آینده‌اش را پذیرفته و قصد دارد شهریه‌ای که آن‌ها برای تحصیلش سرمایه‌گذاری کرده‌بودند را بازپرداخت کند. بدیهی است، حتی در صورت انجام چنین کاری، گسست در رابطه با والدینش بسیار عمیق بود و پیوند و اصلاح دوباره آن، به زمان نیاز داشت. اما برای یوشی، جلب بخشش موقت و این احساس که در مسیر ترمیم رابطه قدم برداشته‌است، کافی بود تا کم‌تر احساس گناه کند.

جودی که شوهرش، بلیک را فریب داده‌بود، صریحاً ابراز پشمانی کرد، عبارت «متأسفم» را به زبان آورد و ندامت عمیق خود را اظهار نمود. او گفت: «متأسفم! تنها یک‌بار اتفاق افتاد و از همان زمان، از کارم پشیمان هستم». مرتباً از بلیک می‌خواست که حرف‌هایش را باور کند، نه این‌که او را «ببخشد». ممکن است ساده به نظر برسد اما اگر از شخص مقابل طلب بخشش نکنیم،

بخششی نیز دریافت نخواهیم کرد. عذرخواهی جودی از جنبه‌های دیگر نیز دارای نقص بود. گرچه به اشتباه خود اعتراف کرد: «این کار، فقط یک اشتباه احمقانه بود»، اما به این حقیقت، که به سوگند زناشویی خود وفادار نبوده‌است، صریحاً اعتراف نکرد.

وقتی این نکته را به او یادآوری کردم، اصرار داشت که تأیید چیزی که بلیک از قبل می‌داند، ضروری نیست و تنها باعث ناراحتی بیشتر او می‌گردد. اما دلیل واقعی به زبان نیاوردن حقیقتِ نقض پیمان، این بود که فکر می‌کرد از نظر احساسی او را در معرض چیزی شبیه به «ضربهٔ توپ در بازی وسطی» قرار می‌دهد و باعث افزایش احساس گناه و ناراحتی روانی او می‌گردد. علی‌رغم این که بی‌میلی او به انجام این کار قابل درک بود، جودی با اعتراف نکردن به گناه خود، مسئولیت کامل اقداماتش را نپذیرفت. نکتهٔ قابل توجه این است که جودی پیشنهاداتِ مختلفی برای جبران کار خود ارائه کرد (موافقت کرد که هرگاه بیشتر در محل کار خود می‌ماند، هر سی دقیقه یک‌بار با بلیک تماس بگیرد)، اما او نتوانست همدلی خود را با احساسات بلیک و دیدگاهش در مورد شرایط عاطفی او، ابراز نماید. به عنوان مثال، چیزی نگفت تا تأیید کند که ازین پس، اعتماد به او، کاری دشوار و دستیابی به احساسات پیشین-اگر انجام چنین کاری برای او امکان داشت-چقدر برایش چالش‌برانگیز خواهد بود. در نتیجه، به هیچ وجه نتوانست احساسات بلیک را تأیید کند.

خلاصهٔ درمان: عذرخواهی مؤثر

روش: دستورالعمل‌های این روش درمانی را به طور کامل و متفکرانه در مورد شخصی که او را آزرده‌اید، اعمال کنید. مطمئن شوید که عذرخواهی خود را با دقت انجام داده و بهترین زمان و مکان را برای ارائهٔ آن، در نظر گرفته‌اید. تأثیر: کاهش حس مقصر دانستن خود (خودمحکومی)، اصلاح روابط آسیب‌دیده.

درمان B: خودت را ببخش

عذرخواهی از شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم و بخشش واقعی آن شخص، احساس گناه را به‌طور چشم‌گیری کاهش می‌دهد و ادامه رفتارهای اجتنابی (۵۲) را برای ما غیرضروری می‌سازد. با این حال، بخشش، گاهی اوقات و به دلیل برخی شرایط-مانند زمانی که شخص در دسترس نیست، یا وقتی که همه تلاش‌های ما برای جلب بخشش، با شکست روبرو شده-غیرممکن است. در چنین شرایطی، احساس گناه، زندگی را مسموم می‌کند و احساس تقصیر هم‌چنان پابرجا باقی می‌ماند.

اگر ترجیح ما این باشد که همیشه رضایت شخصی که به او آسیب رسانده‌ایم را جلب کنیم و قادر به انجام این کار نباشیم، تنها راه کاستن از عذاب وجدان، این است که خود را ببخشیم. بخشش، به معنای طی کردن یک روند است و صرفاً یک تصمیم نیست (در واقع، فرایندی است که با تصمیم‌گیری آغاز می‌شود). ابتدا باید تشخیص دهیم که به اندازه کافی از کار خود پشیمان هستیم و احساس گناه بیش از این، برای ادامه زندگی مفید نیست، سپس باید به لحاظ عاطفی و تا حد امکان در این زمینه تلاش کنیم.

هرچند بخشش خود از نظر احساسی، چالش‌برانگیز است، اما نتایج ارزشمندی به دنبال خواهد داشت. مطالعات نشان داده‌است که بخشیدن خود، احساس گناه را کاهش می‌دهد و نیاز طلب بخشش از کسی که به او آسیب رسانده‌ایم را برطرف می‌کند. هم‌چنین توانایی ما در لذت بردن از زندگی را افزایش و تمایل به خودتنبیهی یا خودتخریبی را کاهش می‌دهد. به‌طور مثال، تعداد افرادی که خود را به‌خاطر اهمال در تحصیل بخشیدند، کم‌تر از افرادی است که خود را نمی‌بخشند.

مراحل بخشش خود

بخشیدن خود، به هیچ وجه به معنای نادیده گرفتن یا فراموش کردن رفتارمان نیست، این کار نتیجه فرآیندی آگاهانه و تلاشی است که احساس بد ناشی از عمل نادرستمان را به آرامش تبدیل می‌سازد. البته بخشش خود ممکن است با آفتهایی نیز همراه باشد، مثلاً ممکن است خیلی راحت خود را ببخشیم، درحالی که احتیاط لازم برای جلوگیری از تکرار تخلفات خود را به کار نبرده باشیم. به همین جهت، پیش از بخشش خود، باید مسئولیت کامل رفتارهای مان را بپذیریم و گزارشی صادقانه و دقیق، از وقایعی که موجب احساس گناه در ما گشته است، به خود ارائه دهیم. باید به صراحت، اقدامات نادرست خود و تأثیر آنها را بر شخص آسیب دیده، از نظر عملی و احساسی، تأیید کنیم.

کنار آمدن با رفتارهای آزاردهنده و پیامدهای آن، از نظر عاطفی ناراحت کننده و درناک است، تا زمانی که خود را در معرض این آزمایش قرار ندهیم، نمی‌توانیم خود را ببخشیم. در مواردی که عملکرد نادرستمان، آسیب قابل توجهی به ما وارد کرده است (به عنوان مثال، در هنگام مستی یا مصرف مواد مخدر، رانندگی کرده و باعث مرگ یا صدمه شدید جسمی به دیگران شده ایم) و مطمئن نیستیم که بتوانیم خود را ببخشیم، باید از یک متخصص بهداشت روان، مشاوره بگیریم.

هرگاه مسئولیت کامل رفتارها و پیامدهای آن را به عهده بگیریم، آماده برداشتن گام دوم و بخشش خود خواهیم بود. برای جبران رفتارهای ناهنجاری که باعث آزردن خاطر شدن دیگران شده است، باید صدماتی را که ایجاد کرده ایم اصلاح یا جبران نماییم و راههایی را برای به حداقل رساندن احتمال ارتکاب تخلفات مشابه در آینده، پیدا کنیم.

برای بخشش خود، تمرین کنید

بخش اول: مسئولیت‌پذیری و پاسخ‌گویی

تمرین نوشتاری زیر، به‌منظور تشخیص تمایز بین پاسخ‌گویی و جبران، در دو بخش ارائه شده‌است. بخش اول به ارزیابی نقش شما در وقایع کمک‌می‌کند و در بخش دوم روش‌های عملی برای بخشش خود ذکر گردیده‌است. شما می‌توانید هر دو بخش را به‌صورت یک تمرین واحد انجام دهید:

۱. چه کارهایی انجام داده یا چه کارهایی انجام نداده‌اید که باعث آسیب به طرف مقابل شده‌است، آن‌ها را توصیف کنید.

۲. توصیفات خود را مرور و هرگونه توجیه و بهانه را مشخص نمایید،

عبارت‌های توصیفی منفی را تغییر دهید. به‌عنوان مثال، جمله: «ادعا می‌کرد که به او توهین شده‌است» را به این شکل تغییر دهید: «احساس کرد که به او توهین شده‌است». مواردی مانند «یک‌بار به همین شکل با من رفتار کرد» یا «موضوع را بیش‌از اندازه بزرگ جلوه‌داد» را باید به‌طور کامل حذف کنید.

۳. آسیبی را که از نظر عاطفی به دیگران تحمیل کرده‌اید، یادداشت نمایید.

به‌عنوان مثال، اگر انتقاد ناعادلانه‌ای از همکار خود داشته و باعث اخراج او شده‌اید، باید مسائلی مانند آسیب اقتصادی، صرف زمان برای یافتن شغل جدید، آسیب به عزت‌نفس و... که باعث رنجش، تضعیف روحیه و احساس خجالت او شده‌است را ذکر کنید.

۴. آن‌چه دربارهٔ آسیب گفته‌شد را مرور نمایید و اطمینان حاصل کنید که تا حد ممکن واقع‌بینانه و دقیق باشند. نکتهٔ مهم این است که بیش‌از اندازه به خود آسان یا سخت نگیرید. ممکن است غیر منطقی به‌نظر برسد، اما همهٔ ما برخی از ما پیامدهای رفتارهای نادرست خود را کوچک می‌پنداریم، هرچند

بسیاری از ما نیز در مورد کاستی‌هایمان اغراق می‌کنیم. به‌عنوان مثال، وقتی آنتونیا اولین بار دربارهٔ حادثه‌ای که برای مادرش رخ داده‌بود، با من حرف زد، جملهٔ خود را به این شکل بیان نکرد: «من پای او را زیر گرفتم» بلکه گفت: «می‌دانم که وحشتناک به‌نظر می‌رسد... اما او را زیر گرفتم». حرف‌های او باعث شد تصور کنم که آنتونیا مادرش را به‌طرز فجیعی به‌قتل رسانده‌است، درحالی‌که اصل ماجرا، خطای نادانستهٔ آنتونیا و رد شدن از روی پای مادرش بود. برداشت او از حادثه این بود که باعث شده‌بود مادرش درد شدید جسمی، ناراحتی عاطفی و روند نا امیدکنندهٔ بهبودی را با تمام وجود احساس کند، اما این ماجرا با تصویری که ما از زیر گرفتن کسی با اتومبیل داریم، بسیار متفاوت است.

یکی از راه‌های اطمینان از واقعی بودن توصیفات دیگران دربارهٔ یک رویداد، این است که تصورکنیم یک شاهد عینی یا فردی غریبه هستیم که توضیحات را به‌گونه‌ای شرح می‌دهد که گویی درحال نگارش یک فیلم‌نامه است. آیا این فیلم واقعیت را به‌تصویر می‌کشد؟ در غیر این صورت، اصلاحات لازم را انجام دهید.

۵. اکنون که شرح دقیق و واقع‌گرایانه‌ای از اتفاقات و احساس مسئولیت در قبال آن‌ها دارید، منصفانه است که شرایط تخفیف‌دهنده را نیز در نظر بگیریم. آیا قصد داشتید که این حوادث اتفاق بیفتند؟ اگر چنین است، چرا؟ در غیر این صورت، هدف اصلی شما چه بوده‌است؟ به‌عنوان مثال، آنتونیا هرگز قصد نداشت با اتومبیل از روی پای مادرش بگذرد و هدف اصلی یوشی این نبود که سه سال منتظر بماند تا والدینش را از تصمیم خود باخبر سازد و به آن‌ها بگوید که قصد رفتن به دانشکدهٔ پزشکی را ندارد. او فقط تا زمانی که فارغ التحصیلی قریب الوقوع، مانع ادامهٔ پنهان‌کاری شد، از رویارویی با آن اجتناب می‌کرد. اگر قصد شما آسیب‌رساندن به دیگری بوده، مهم است که توضیح دهید چه چیزی شما را به انجام این کار سوق داده‌است و باید در قسمت دوم

تمرین بر روی هرگونه نقص شخصیتی در خود کار کنید. اگر قصد بدی از انجام آن کار نداشتید، پس چه اشتباهی رخ داده است؟

۶. چه موارد تخفیف‌دهنده‌ای-در صورت وجود-در اقدامات شما یا در عواقب آن مؤثر بوده است؟ به عنوان مثال، جودی در یک دورهٔ پر از استرس در محل کار، برای صرف نوشیدنی با همکار خود ملاقات کرده بود. در همین حال، او، همسر و سه فرزندش، کشمکش زیادی با هم داشتند. او در نوشیدن زیاده‌روی کرد و همین مسأله باعث شد که برخلاف تعهدات خانوادگی رفتار کند. مسأله اصلی در این جا، بهانه آوردن نیست، بلکه درک زمینه‌ای است که اتفاق در آن رخ داده است. نکتهٔ حائز اهمیت در این جا، درک این نکته است که هر یک از ما در نهایت می‌توانیم راه‌هایی برای بخشش خود پیدا کنیم.

برای بخشش خود، تمرین کنید

بخش دوم: جبران

اکنون که فرمولی منصفانه برای رفتارها، پیامدها و علل آنها دارید، می‌توانید بر بخشش خود تمرکز کنید. اگر قادر نیستید رابطه خود با شخصی که به او آسیب رسانده‌اید را اصلاح و رفتارتان را جبران کنید، بهترین راه برای پاکسازی احساس گناه بیش‌ازاندازه، «تسویه حساب» به گونه‌ای است که ابتدا به خود اطمینان دهید: «از این پس، هرگز مرتکب آن تخلف نخواهم شد». سپس باید رفتارهای خود را جبران نمایید. مطالعات نشان داده‌است که آشتی و جبران، مکانیسم‌های مؤثری در پاکسازی احساس گناه بیش‌ازاندازه هستند، به این شرط که اقدامات شما روشی عادلانه برای ایجاد تعادل در «مقیاس‌ها» باشند.

۱. چه تغییراتی باید در تفکر، عادت، رفتار یا سبک زندگی خود ایجاد کنید که احتمال تکرار تخلف در آینده را به حداقل برساند؟ به عنوان مثال، والدینی که برای پنجمین بار، شرکت در بازی بسکتبال یا کنسرت مدرسه فرزندشان را فراموش و از این‌که فرزند خود را نا امید کرده‌اند، احساس گناه می‌کنند، ممکن است تصمیم بگیرند تا اولویت‌های کاری خود را مجدداً ارزیابی و تغییراتی در آن ایجاد کنند، به گونه‌ای که امکان مشارکت کامل در زندگی فرزندشان فراهم گردد. برای مثال، تغییر شغل، اتخاذ نقشی متفاوت یا تنظیم مجدد برنامه کاری، برای جلوگیری از اتفاقات مشابه.

۲. هنگامی که احتمال ارتکاب مجدد یک تخلف در آینده را به حداقل می‌رسانیم، باید آثار گناه خود را با جبران کارها، رفتارها و یا پرداخت غرامت پاک کنیم. یکی از راه‌های انجام این کار، معامله با خود و شناسایی وظایف، مشارکت‌ها یا تعهداتی است که باعث می‌شود در هنگام بخشش خود، احساس

خوبی داشته باشیم. به عنوان مثال، یکی از مراجعین من که دختری پانزده ساله بود، متوجه شد که خانواده اش با مشکل مالی مواجه شده اند. او عادت داشت که بدون اطلاع از کیف والدینش پول بردارد، همین مسأله باعث شد تا احساس گناه کند، لذا تصمیم گرفت کار خود را جبران نماید. فهمیده بود که صرف اعتراف به سرقت، تصور والدینش را از او به عنوان «یک دختر ایده آل» خراب خواهد کرد و در این شرایط نامناسب خانوادگی باعث پریشانی مضاعف آنها خواهد شد. از آن جاکه آنها هرگز متوجه دزدیدن پول توسط دخترشان نشده بودند، راه حل این بود که با درآمد حاصل از پرستاری کودک، پول را به مادرش بازگرداند. به خاطر داشته باشید، اغلب نوجوانانی که از کیف والدین خود پول می دزدند، احساس گناه نمی کنند، چه رسد به این که جبران خسارت را در جزئیات برنامه کاری خود قرار دهند.

مثال دیگر، درباره مردی جوانی است که برای معالجه نزد من آمد. او گفت: «در یک نیمه شب، در حال عبور از یک پیچ تَند، به دو اتومبیل برخورد کرد و باعث شد رنگ آنها خراشیده شود. از این اتفاق ترسید و بدون نوشتن یادداشت توضیح و درج شماره تماس، از صحنه فرار کرد. او پس از این ماجرا نسبت به رفتار ناشایست خود احساس گناه می کرد، به خصوص وقتی متوجه شد که احتمالاً صاحبان خودروها، توانایی پرداخت هزینه های تعمیر را ندارند. او تصمیم گرفت با کمک مالی به شورای محله (مبلغی به مراتب بیشتر از هزینه تعمیر) این خسارت را جبران نماید. شما فکر می کنید چه قدر باید هزینه پرداخت کنید تا بتوانید خود را ببخشید؟»

۳. به نشانه جبران خسارت، مراسمی برای خود برنامه ریزی کنید. به عنوان مثال، هنگامی که آن دختر نوجوان آخرین اسکناس ده دلاری را در کیف پول مادرش گذاشت، با تهیه شام، والدین خود را غافلگیر کرد تا بتواند از اولین شب بدون احساس گناه در کنار آنها لذت ببرد. شاید عکسی از شخصی که به او آسیب رسانده اید را از آلبوم حذف کرده باشید و برای جبران کارتان آن را دوباره

به آلبوم بازگردانید، سپس به معنای واقعی کلمه، کتابِ احساسِ گناهِ خود را ببندید و کنار بگذارید. یا اگر تصمیم دارید که به یک موسسهٔ خیریه وقت یا پول خود را اهدا نمایید، راهی پیدا کنید که از طریق آن، بتوانید عملکردتان را تأیید و به خود ثابت نمایید که توبهٔ شما کامل شده است.

خلاصهٔ درمان: خودت را ببخش

روش: اگر به هر دلیلی قادر به انجام درمان A نیستید، یا اگر درمان A را انجام داده‌اید، اما در جلب بخشش واقعی موفق نبوده‌اید، این روش درمانی را به‌طور کامل انجام دهید.

تأثیر: کاهش احساس گناه و مقصر دانستن خود (خودمحکومی).

درمان C: دوباره با زندگی آشتی کنید

پیش‌تر گفتیم، احساس گناه اشخاص بازمانده، جدایی و بی‌وفایی (که در آن هیچ رابطه‌ای برای اصلاح وجود ندارد) همواره با چالش همراه است، زیرا در این نوع احساس، هیچ کاری انجام نشده که بخواهیم مسئولیت آن را برعهده بگیریم یا خسارت آن را جبران نماییم. شاید منطقی به نظر نرسد، اما واقعیت این است که وقتی کار اشتباهی انجام داده‌ایم، بخشش خود، راحت‌تر از زمانی است که هیچ اشتباهی از ما سر نزده است. ممکن است نتوانیم رنج از دست دادن دیگران را جبران کنیم، اما می‌توانیم در مسیر خاتمه بخشیدن به مشکلات خود گام برداریم.

بهترین راه برای بخشش خود، این است که اهداف مهم را به خود یادآوری کنیم. سه‌تقرین زیر در برگیرنده احساساتی است که بیماران من، طی سال‌های گذشته ابراز داشته‌اند. این تقرین‌ها، این امکان را برایشان فراهم ساخت که از احساس گناه بازمانده‌گی، جدایی و بی‌وفایی دور شوند. درمجموع، این‌ها تقرین‌هایی منطقی و قدرتمند برای آشتی دوباره با زندگی هستند و راه‌کارهایی ارائه می‌دهند که از طریق هریک از آن‌ها، می‌توانیم به این مهم دست‌یابیم.

تمرینی برای مبتلایان به احساس گناه افراد بازمانده

تمرین نوشتاری زیر دربرگیرنده احساسات افرادی است که از گناه بازماندگی رنج می‌برند و درعین حال، راهی برای مدیریت و غلبه بر آن یافته‌اند. یک پاراگراف کوتاه در مورد احساسات مرتبط با شرایط خود بنویسید.

۱. زمانی که موريس (۵۳) همسر پنجاه‌ویک ساله خود را بر اثر حمله قلبی از دست داد، هفتاد و دو سال داشت. او دربارهٔ حوادث بعد از آن اتفاق، گفت: «دریافتم که سوگواری طولانی‌مدت، ناعادلانه است. همسرم دوست داشت از زندگی لذت ببرم».

۲. سیلویا (۵۴) بهترین دوست خود را به دلیل ابتلا به بیماری سرطان پستان، از دست داد. او در این‌باره گفت: «اگر خوب زندگی نکنم، گویی به سرطان اجازه داده‌ام که قربانی دیگری بگیرد. تصمیم گرفته‌ام اجازه گرفتن قربانی را به او ندهم».

۳. جوی (۵۵) پدر سه فرزند بود، او همسرش را در یک تصادف رانندگی از دست داد. همسرش برای رسیدگی به کاری از خانه خارج شد که جوی باید آن را انجام می‌داد، حادثه درست در این زمان رخ داد. اظهارات جوی به این شکل بود: «ماه‌ها احساس می‌کردم از درون مُرده‌ام. بالاخره متوجه شدم که باید از این احساس خلاص شوم، در غیر این صورت، فرزندانم هم پدر و هم مادرشان را از دست می‌دادند».

۴. ارمیا (۵۶) تنها عضو تیم فوتبال دبیرستان بود که بورسیه کامل یک دانشگاه درجه یک را دریافت کرد. پیش از این که دربارهٔ این موضوع با کشیش صحبت کند، ماه‌ها با احساس گناه زندگی می‌کرد. ادامه داستان را از زبان خودش بشنوید: «کشیش به من گفت که انکار و نادیده‌گیری شانس‌هایی که به تو اعطا شده، ناشکری است. بهترین راه برای نشان دادن قدردانی، این است که

از آنها نهایت استفاده را ببری».

۵. شاندر (۵۷) تنها عضوِ دیارمانی بود که از یک دورهٔ بی‌رحمانهٔ اخراجِ کارمندان، جان سالم به‌در برد. او روش خود را برای غلبه بر احساس گناه، به این شکل بیان نمود: «تصمیم گرفتم که برتری، پیشرفت و دستیابی به یک پست خوب را سرلوحهٔ کارهایم قراردهم تا اطمینان حاصل‌کنم که کارمندان خوب اخراج نمی‌شوند».

تمرینی برای مبتلایان به احساس گناه جدایی

تمرین نوشتاری زیر شامل احساسات بیان شده توسط افرادی است که با تمرکز بر زندگی خود، بر احساس گناه جدایی غلبه یا آن را مدیریت کرده‌اند؛ به این معنی که بر نیازهای عزیز از دست رفته خود، کم‌تر تمرکز نمودند. یک پاراگراف مختصر بنویسید و در آن بگویید که چگونه می‌توان ضعف ناشی از احساسات را در شرایط و موقعیت خود به کار گرفت.

۱. بیلی (۵۸) که پدر یک کودک معلول بود، گفت: «مراقبت عاطفی، امری استرس‌زا و به شدت تخریب‌کننده است. متوجه شدم، اگر زمان خود را به کارهایی اختصاص دهم که احساس رضایت و شادی را در من به وجود می‌آورند، در انتقال شادی و رضایت به دیگران، موفق‌تر عمل می‌کنم».
۲. واندا (۵۹) از پدر و مادر پیر خود مراقبت می‌کرد، او در این خصوص گفت: «من همیشه تصور یک هواپیما را در ذهن دارم. در مواقع اضطراری ابتدا باید ماسک اکسیژن خود را بزنیم و سپس ماسک شخص کناری را به او بدهیم. اگر از خود مراقبت نکنیم، نمی‌توانیم از دیگران محافظت نماییم».
۳. همسر مارشا (۶۰) به شدت افسرده بود و هر وقت با دوستانش بیرون می‌رفت گریه می‌کرد، او داستان را این‌گونه تعریف می‌کند: «ماه‌ها در خانه ماندم تا این‌که متوجه شدم با بیرون رفتن و لذت بردن از زندگی، نه تنها احساس بی‌عاطفه بودن ندارم، بلکه خوش‌بینی را تمرین می‌کنم».
۴. گم و بو (۶۱) از این‌که فرزندان دوقلوی خود را به پرستار کودک می‌سپردند، احساس گناه می‌کردند. آن‌ها درباره احساسات خود این‌گونه گفتند: «اولین بار، بچه‌ها چنان اشک می‌ریختند که گویی قرار بود پس از رفتن ما کشته شوند. اما فهمیدیم که هرچه بیشتر آن‌ها را نازپرورده کنیم، تاب‌آوری و استقلال آن‌ها کم‌تر خواهد شد. شاید دردناک باشد، اما هم به خاطر آن‌ها و هم خودمان، باید

بتوانیم برخی شب‌ها را به خود و میهمانی‌هایمان اختصاص دهیم».

نشر کتاب (nbbookcity.com)

تمرینی برای مبتلایان به احساس گناه بی وفایی

تمرین نوشتاری زیر دربرگیرنده احساسات افرادی است که بر احساس گناه بی وفایی خود غلبه کرده و یاد گرفته‌اند که آن را مدیریت کنند. یک پاراگراف کوتاه بنویسید و توضیح دهید که چگونه می‌توان ضعف ناشی از احساسات را در شرایط خود به کار گرفت.

۱. لوی (۶۲)، حسابداری بود که دل‌باخته یک زن غیر مسیحی شد و با او ازدواج کرد. همه خانواده به خصوص پدرش نسبت به این کار احساس خیانت می‌کردند. لوی درباره شرایطش در آن دوره، گفت: «احساسات پدرم قابل درک است. اما اگر به او اجازه تصمیم‌گیری برای زندگی‌ام را بدهم، دارای دو زندگی خواهم بود و توانایی مدیریت دو زندگی با هم را نخواهم داشت».
۲. پدر کاتولیک خوان (۶۳) قادر به پذیرش این حقیقت نبود که فرزندش دارای اختلال جنسیتی است، خوان درباره وضعیتش گفت: «زمانی که پدرم از کار اخراج شد، باوجود این که سن کمی داشتم، از او حمایت کردم. یادآوری این مسأله باعث شد، متوجه شوم که من هم لایق چنین حمایتی هستم. بنابراین به جای عذرخواهی، از او خواستم به صداقتی که سخت به آن معتقدم، احترام بگذارد».

۳. لوکاس (۶۴) از جمله افرادی بود که به صورت غیرحضوری و در خانه درس خوانده بود. وقتی او دخترش را در کلاس اول یک مدرسه خصوصی ثبت‌نام کرد، مادرش که مدافع آموزش غیرحضوری بود، این مسأله را به عنوان یک طرد شخصی در نظر گرفت، لوکاس درباره احساساتی که در آن زمان با آنها دست و پنجه نرم می‌کرد، گفت: «این که چقدر سعی کردم برایش توضیح دهم، اهمیت ندارد، در هر صورت او نمی‌توانست موضوع را درک کند. اما فهمیدم حاضر نیستم، کاری را که مطمئنم برای فرزندم صحیح است، فدای رضایت او کنم،

هرچند ممکن بود احساساتِ او جریحه‌دار شود».

خلاصهٔ درمان: آشتی با زندگی

روش: این روش درمانی را به‌طور کامل انجام‌دهید و هرگاه در زندگی احساس

گناه کردید، تمرین را تکرار کنید.

تأثیر: کاهش احساس گناه و مقصر دانستن خود (خودمحکومی).

نسخه کتاب (nbookcity.com)

زمان مشاوره با متخصص بهداشت روان

اگر درمان‌های این فصل را به کار گرفته‌اید و هنوز احساس گناه زیادی دارید، اگر به هر دلیلی قادر به استفاده از آن‌ها نیستید، یا اگر حتی پس از استفاده از دستورالعمل‌های این کتاب، هنوز هم احساس گناه، کیفیت زندگی و روابط شما را مختل می‌کند، برای ارزیابی وجود عوامل روان‌شناختی دیگر؛ مانند افسردگی، اضطراب یا اختلال استرس پس از سانحه، با یک متخصص بهداشت روان مشورت کنید.

اگر انجام تمرینات، در درمان B برایتان دشوار است، یا اگر نگران توانایی‌های خود برای ارزیابی دقیق مسئولیت‌هایتان هستید، ممکن است مشورت با یک متخصص بهداشت روان کارآموده، درباره وقایع و احساساتتان مفید واقع گردد. اگر احساس گناه در شما آن قدر شدید است که فکر آسیب‌رساندن به خود یا شخص دیگری را دارید، بلافاصله با یک متخصص بهداشت روان مشورت کنید یا به نزدیک‌ترین مرکز فوریت‌های پزشکی مراجعه نمایید.

فصل پنجم: نشخوار فکری؛ گندن زخم‌های خشک‌شده

احساسی

همه ما در مواجهه با تجارب دردناک، تأمل می‌کنیم و امید داریم به بینش‌ها و اعتقاداتی دست‌یابیم که پریشانی‌مان را کاهش و به ما امکان ادامه حرکت دهند. با این حال، شرایط برای کسانی که درگیر فرآیند خوداندیشی هستند، دشوار می‌شود. به جای ابراز احساسات، در یک چرخه معیوب نشخوار فکری گرفتار می‌شویم، به طوری که صحنه‌ها، خاطرات و احساسات ناراحت‌کننده یکسان را، بارها و بارها تکرار می‌کنیم و هر بار که این کار را انجام می‌دهیم، شرایط سخت‌تری را تجربه می‌کنیم. مثل همسترهایی می‌شویم که در یک چرخه درد عاطفی گرفتار شده‌ایم، همواره می‌دویم، اما راه به جایی نمی‌بریم. آنچه باعث می‌شود نشخوار فکری، به آسیب روانی تبدیل شود، این است که نه تنها هیچ درک جدیدی برای بهبود زخم‌ها ایجاد نمی‌کند، بلکه پوسته نازک روی زخم را می‌خراشد و آن را تازه و مستعد آلودگی می‌کند.

متأسفانه، تمایل ما به نشخوار فکری، به واسطه احساسات و تجربه‌های دردناک و به ندرت توسط احساسات مثبت یا شادی ایجاد می‌شود. تعداد معدودی از انسان‌ها شب را با یادآوری یک میهمانی شام به پایان می‌رسانند. هم‌چنین، هیچ‌گاه نیازی به مرور جزئیات تعریف و تمجید رئیس‌مان احساس نمی‌کنیم؛ اما اگر در میهمانی شام دیگران ما را مسخره کنند و یا رئیس از عملکردمان انتقاد کند و در مقابل همکاران بر سرمان فریاد بکشد، هفته‌ها و ماه‌ها آن را در ذهن خود مرور می‌کنیم. نشخوار فکری تنها به پریشانی‌های عاطفی پیشین عمق نمی‌بخشد، بلکه طیف گسترده‌ای از تهدیدات برای سلامت روان و جسم را به همراه دارد. نشخوار فکری احتمال افسردگی را افزایش می‌دهد و مدت زمان دوره‌های افسردگی را طولانی‌تر می‌کند. خطر سوءمصرف مواد مخدر و الکل و

نیز اختلالات خوردن را افزایش می‌دهد، باعث رشد تفکر منفی و اختلال در حل مسأله و پاسخ‌های اضطرابی روان‌شناختی و فیزیولوژیکی می‌شود و انسان را در معرض بیماری‌های قلبی-عروقی قرار می‌دهد.

علی‌رغم آگاهی ایجادشده در طی ده‌های اخیر، بسیاری از روان‌درمانگران در مداوای نشخوار فکری بیماران خود، با مشکل روبرو هستند، زیرا رویکرد آنها مبتنی بر این فرض است که بهترین راه برای پاکسازی ذهن از مشغله‌های فکری، صحبت درباره آنها است. زمانی که تمایلات نشخوار فکری در ما ایجاد می‌گردد، مرور مجدد احساسات و مشکلات به‌طور مکرر-حتی با یک درمانگر-فقط انگیزه ما برای نشخوار فکری را افزایش می‌دهد و اوضاع را بدتر می‌کند. بدیهی است، تلاش برای تجزیه و تحلیل تجربیات دردناک عاطفی، محکوم به شکست نیست. مطمئناً برای درون‌اندیشی، شکل‌های متعددی وجود دارد که کاملاً مفید و سازگار هستند. سؤال این است که چه چیزی این اشکال سازگار را از موارد ناسازگار متمایز می‌کند؟ به‌علاوه، آیا کسانی که به نشخوار فکری تمایل دارند، می‌توانند راه‌هایی پیدا کنند که بهره‌وری بیشتری از فکرکردن به احساسات و مشکلات خود داشته باشند، به‌گونه‌ای که زخم‌های عاطفی خود را نخرانند و از بهبود آنها جلوگیری نکنند؟

این پرسش‌ها، ذهن محققان نسل جدید را به خود مشغول کرده است. خوشبختانه، نشخوار فکری محققان، در مورد شکل منفی نشخوارهای فکری، سبب دستیابی به نتایج جذاب و رویکردهای جدید امیدوارکننده گشته است. در نتیجه، حجاب مکانیزم‌هایی را که زمینه‌ساز نشخوار فکری ناسازگار و درون‌اندیشی مفید است، کنار زدیم و آموختیم که چگونه می‌توان تمایل به نشخوار فکری را به‌گونه‌ای اصلاح کنیم که آسیب کم‌تری ایجاد نمایند و از نظر روان‌شناختی سودمندتر باشند. به‌منظور استفاده از این اکتشافات، ابتدا به درکی برتر، از زخم‌های روان‌شناختی ناشی از نشخوار فکری نیازمندیم:

زخم‌های روان‌شناختی نشخوار فکری

نشخوار فکری دربارهٔ مشکلات و احساسات، رویهٔ زخم‌های عاطفی را می‌خراشد و چهار زخم عمده ایجاد می‌کند: غم و اندوه را تشدید و شرایط را برای پایداری و ادامهٔ آن فراهم می‌کند؛ به همین دلیل، خشم‌های درونی را شدید و طولانی‌تر می‌سازد. میزان قابل توجهی از منابع عاطفی و فکری، انگیزه، ابتکار عمل و توانایی در تمرکز و تفکر مفید را تحلیل می‌برد. نیاز به بحث در موردِ حوادث یا احساسات را برای هفته‌ها، ماه‌ها و گاهی اوقات سال‌ها تشدید می‌کند و انگیزهٔ تحمل سختی‌ها، صبر و نیاز به روابط اجتماعی را از بین می‌برد. اکنون هر یک از این زخم‌ها را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کنیم:

۱. بزرگ‌نمایی بدبختی: چرا نشخوار فکری و اندوه، همیشه

بهترین دوستان ما هستند

یکی از دلایل مقاومت نشخوار فکری به درمان، ماهیت خودتقویت‌کننده آن است. نشخوار فکری، باعث پدیدآمدن احساس ناراحتی می‌شود و هرچه بیشتر ناراحت شویم، میل به نشخوار فکری شدیدتر می‌گردد. این چرخه، نشان می‌دهد که نشخوار فکری، ما را در معرض ابتلا به افسردگی بالینی قرار می‌دهد. تمرکز بیش‌ازحد، بر احساسات و تجربیات دردناک، بر خلق و خو و نوع ادراک ما، تأثیر می‌گذارد. در نتیجه، نسبت به زندگی بدبین می‌شویم و احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کنیم. علاوه بر این، تمایل به نشخوار فکری-حتی اگر هیچ اتفاق ناراحت‌کننده‌ای در زندگی رخ ندهد-درون‌اندیشی را به یک چرخه نشخوار فکری تبدیل می‌کند.

آزمایشی ساده، این روند را به وضوح نشان می‌دهد. دانشمندان از افراد یک جامعه آماری خواستند که در مورد احساسات خود، به مدت هشت دقیقه تأمل کنند. همه ما قادر به انجام این کار هستیم، بی‌آن‌که تغییری در خلق و خوی مان ایجاد شود. اما افراد غمگین حاضر در این آزمایش و گروهی که به نشخوار فکری تمایل داشتند، گزارش کردند که پس از انجام این تمرین، به طور قابل توجهی، غمگین‌تر از قبل شده‌اند. جالب است بدانید که در این آزمایش، به هیچ وجه درباره تغییر احساسات سخنی به میان نیامد و فقط از آنها خواسته شد تا درباره احساسات خود، فکر کنند.

پرونده لیندا (۶۵) که وکیل یک شرکت بود، تصویر خوبی از ماندگاری نشخوارهای فکری، ارائه می‌دهد. لیندا با رتبه عالی از یک دانشکده حقوق، فارغ التحصیل و به سرعت در یکی از بهترین مؤسسات حقوقی در شهر نیویورک، پذیرفته شد. چند سال بعد، یکی از شرکای ارشد شرکت، از لیندا

درخواست کرد که به تیم او بپیوندد. این، هیجان‌انگیزترین لحظه زندگی حرفه‌ای لیندا تا آن‌روز و سرآغازی برای شکست او بود. رئیس جدید، برای لیندا به یک کابوس خوف‌آور تبدیل‌شد. او فردی بهانه‌گیر، مغرور، دارای اختلال پرخاشگری منفعل و متکبر بود که پیوسته دیگران را تحقیر می‌کرد. دائماً به لیندا گوش‌زد می‌کرد که باید وقت و انرژی زیادی را به‌کارش اختصاص‌دهد. خواسته‌های او همیشه با فریاد و پرخاشگری همراه بود و لیندا هرگز تجربه کار در چنین شرایطی را نداشت.

یک سال از شروع همکاری لیندا در آن بخش گذشت و او کاملاً ناامید شده‌بود. به این‌موضوع فکر کرد که به بخش قبلی بازگردد، اما رئیسش با وعده‌های دروغین او را ترغیب به ادامه همکاری نمود و به او قول داد که اگر بیشتر کار کند، ظرف چند سال او را سهامدار شرکت خواهدکرد. بیش‌از حد معمول کارهایش را بررسی و در عین حال، او را تحقیر می‌کرد، فعالیت‌هایش را پوچ می‌شمرد و با تحقیر او در جلسات عمومی، شرمنده‌اش می‌ساخت. لیندا در محل کار مرتباً به دست‌شویی می‌رفت و اشک می‌ریخت. با تشویق همسرش، تصمیم گرفت با رئیس خود در مورد زمان معرفی برای مشارکت صحبت‌کند. رئیس به او قول داد که اگر به همین‌شکل کار کند، تا پایان سال بعد، او را به‌عنوان شریک معرفی خواهدکرد. لیندا از او خواست که قول خود را کتباً بنویسد و از این بابت بسیار خوشحال بود.

لیندا تلاش خود را دو‌چندان کرد. سرانجام رئیس، او را به دفتر خود دعوت کرد تا درباره آینده کاری‌اش، با او صحبت کند. لیندا از شدت خوشحالی، به‌سختی می‌توانست احساسات خود را مهارکند. اما رئیس به‌جای اعلام ارتقا، یک بازبینی سالیانه وحشتناک را به او سپرد و او را به جرم «کم‌کاری» تنبیه‌کرد (علی‌رغم این‌که او بیش از هر زمان دیگری کار کرده‌بود) و به او گفت که هیچ‌شانسی برای شریک‌شدن در این شرکت ندارد. تمامی آرزوهای لیندا به باد رفت. از محل کارش استعفا داد و پس از مدت کوتاهی در یک شرکت جدید

مشغول به کار شد، تغییر محل کار لیندا، حقوقش را به حداقل رساند. او پس از شروع کار جدیدش، به مدت یک سال به من مراجعه می کرد. گرچه رئیس جدید را دوست داشت اما این مسأله نمی توانست مانع یادآوری تجربیات سابقش گردد. او توضیح داد: «خاطرات تلخ گذشته، مدام ذهنم را درگیر خود می کند. دائماً به حرکت چشم های رییس سابقم در جلسات و حین صحبت های من، انتقاد از کارم و فریادهای همراه با عصبانیتش در مقابل همکارانم فکر می کنم». درد عاطفی ناشی از این تجربه، به وضوح در چهره لیندا پیدابود. او ابتدا برای حل مشکلاتش نزد چند روان درمان گر رفت، اما این کار، کمکی به کاهش نشخوارهای فکری او نکرد. بسیاری از روش های درمانی سنتی، مبتنی بر بررسی جزئیات دقیق تجربیات بیماران از زوایای مختلف است و دقیقاً همان چیزی است که زمینه تمایل به نشخوار فکری را فراهم می سازد. رویکردهای دیگر، مانند شناخت درمانی، مستلزم تأمل کمتری درباره تجربیات تلخ گذشته است و در عوض به افراد می آموزد که افکار منفی را شناسایی کنند تا بتوانند در مورد آنها بحث نمایند. واقعیت این است که روش درمانی سنتی، برای درمان نشخوار فکری، نتیجه بخش نیست، زیرا در این روش، مرور تجربیات تلخ گذشته توصیه می شود.

در مطالعه ای که اخیراً صورت گرفته است، محققان یک کتاب کار شناخت درمانی و یک کتاب کار مهارت های دانشگاهی را در اختیار دو گروه از دانشجویان در معرض ابتلا به افسردگی قرار دادند. میزان افسردگی شرکت کنندگان، یک بار پس از تکمیل کتاب کار و یک بار پس از چهار ماه، اندازه گیری شد. از میان افرادی که تمایلات نشخوار فکری بالایی داشتند، کسانی که کتاب کار شناخت درمانی را تکمیل کردند، نسبت به آن دسته از افراد که کتاب کار مهارت های دانشگاهی را تکمیل کرده بودند، به طور قابل توجهی افسردگی بیشتری را گزارش نمودند. وقتی از افرادی که تمایل به نشخوار فکری داشتند، درخواست شد تا افکار و احساسات منفی خود را شناسایی کنند، این کار

باعث شد که آنها بیش از پیش، نشخوار فکری بپردازند و در نتیجه غمگین‌تر شوند. تداوم احساسات غم‌انگیز، حتی پس از چهار ماه، گواهی روشن بر سرسختی اصرار بر نشخوار فکری، پس از ابتلا به این بیماری است.

نشر کتاب (nbookcity.com)

۲. تورم خشم: نشخوار فکری و تخلیه آن، چگونه خشم را

شعله‌ور می‌سازد

احساس دیگری که تمایل به نشخوار فکری را برمی‌انگیزد، خشم و عصبانیت است. بسیاری از ما تجربه‌هایی را در ذهن خود تکرار می‌کنیم که خشم و عصبانیت مان را شعله‌ور می‌سازد. درست مانند چرخه خودتقویت‌کننده‌ای که توسط غم ایجاد می‌شود، هرچه خشم خود را بیشتر نشخوار کنیم، درباره افکار محرک خشم و احساس عصبانیت خود با دیگران بحث خواهیم کرد. در نتیجه، عصبانیت بیش‌تری احساس می‌کنیم و اشتیاق مان برای نشخوار این احساسات و مشکلات شدیدتر می‌شود.

کارلتون (۶۶)، جوانی که چند سال پیش به من مراجعه می‌کرد، در دام این چرخه گرفتار شده بود. پدر کارلتون از طبقه متوسط اجتماعی بود، اما پس از کسب سودی قابل توجه در بازار سهام، اصرار داشت که پسرش در زندگی هیچ چیز کم نداشته باشد. به عنوان مثال، کارلتون پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه، تمایل خود را برای نقل مکان به نیویورک به پدرش اعلام کرد. پدرش فوراً برایش یک پنت‌هاوس تازه‌ساز خرید و هر ماه مبلغ قابل‌توجهی پول به حساب او واریز می‌کرد. پدر کارلتون برای انجام این کار یک انگیزه بسیار مهم داشت: «در دنیا هیچ چیز ارزشمندتر از پسر من نیست».

کارلتون با تکیه بر ارتباطات پدرش، چندین شغل پردرآمد را یکی پس از دیگری امتحان کرد. از آنجاکه او تجربه و شرایط لازم برای موفقیت در این پست‌ها را نداشت، بیش از یک سال در آن مشاغل دوام نمی‌آورد، معمولاً مقامات ارشد جمله «بهتر است شغل دیگری را امتحان کنی» و «شما اخراجید» را برای عزل او، به زبان می‌آوردند. به این شکل عملکرد نامناسب شغلی، چندین بار به او گوشزد شد.

کارلتون در مورد اولین ملاقات کاری اش توضیح داد: «مدام تصور می‌کردم که این شرکت‌ها، شغلی که صلاحیت آن را دارم به من پیشنهاد می‌دهند، این در حالی بود که آن‌ها فقط به پدرم لطف می‌کردند. آن‌ها می‌دانستند که برای مدت طولانی در آن شغل دوام نخواهم آورد، به همین دلیل، هرگز نقاط ضعف و قوت کاری ام را گوش زد نمی‌کردند و در نهایت، فقط عذر مرا می‌خواستند». کارلتون غرق در خاطراتش شد و ادامه داد: «نمی‌توانید تصور کنید که هر بار این اتفاق رخ می‌داد، چقدر تحقیر می‌شدم. من از پدرم آپارتمان و کمک‌هزینه نخواستم، هرگز از او نخواستم در پیدا کردن شغل کمکم کند، حتی یک‌بار هم این کار را نکردم. فقط علاقه‌ام را بر زبان می‌آوردم و سپس همان چیز برایم مهیا می‌شد. هیچ‌کس نمی‌گفت که این موقعیت‌ها به خاطر پدرم است. واقعیت این بود که پدر خوب من، فقط شرایط ناکامی را برایم مهیا می‌ساخت». کالتون به تلخی جمله پدرش را تکرار کرد: «در دنیا هیچ چیز ارزشمندتر از پسر نیست».

کارلتون در سن بیست و پنج سالگی با سولانا (۶۷) که کارشناس بازاریابی بود، آشنا شد. یک سال پس از آشنایی، ازدواج کردند. در پاییز سال ۲۰۰۸، چند ماه پس از ازدواج آن‌ها، وضعیت اقتصادی در تمام دنیا با رکود شدید مواجه شد و پدر کارلتون به لحاظ اقتصادی سخت آسیب دید. به همین دلیل مجبور شد آپارتمانی را که کارلتون و سولانا در آن زندگی می‌کردند، بفروشد و کمک‌هزینه‌ای را که ماهیانه برای آن‌ها در نظر گرفته بود، قطع کند. کارلتون در آن زمان بیکار بود و زندگی‌شان را با حقوق سولانا و مبلغ اندکی که در بانک داشت، سپری می‌کردند.

کارلتون درباره شرایط آن دوره، توضیح داد: «دیوانه‌وار شروع به جستجوی کار کردم. طی شش ماه صدها بار درخواست شغل دادم و هربار پذیرفته‌نشدم. البته تعجبی هم نداشت، زیرا رزومه شغلی ناموفقی داشتم. اشتیاق پدرم برای قهرمان زندگی من شدن، آن قدر زیاد بود که نمی‌دانست مرا به لحاظ اقتصادی

سخت وابسته خود کرده‌است. او هرگز به این موضوع فکر نمی‌کرد که زندگی کاری مرا مختل خواهد کرد. برایش مهم نبود که این رفتار، شانس مرا برای رسیدن به اهدافم، نابود می‌کند». صورت کارلتون از شدت خشم، سرخ شده بود و ادامه داد: «اکنون بیست و هفت ساله هستم و هیچ مهارت، صلاحیت و چشم‌اندازی برای زندگی‌ام ندارم! او تمام رؤیاهای مرا نابود کرد! همیشه عصبی هستم و سولانای بیچاره، بار زندگی را بر دوش می‌کشد. سولانا می‌گوید که از وسواس فکری در مورد پدرم دست‌بردارم، اما هر بار که می‌خواهم آن را فراموش کنم، صدای پدرم در گوشم طنین‌انداز می‌شود: «در دنیا هیچ چیز ارزشمندتر از پسر من نیست». این جمله مرا دیوانه می‌کند! اگر از فریاد کشیدن بر سر سولانا دست‌برندارم، مرا ترک خواهد کرد. خودش این را گفته‌است. و اگر او برود، هیچ چیز در این دنیا نخواهم داشت!».

اسارت در چرخه نشخوار فکری، ما را در خشم و عصبانیت غرق می‌کند. به همین دلیل، بیشتر اوقات، احساس خشم و عصبانیت می‌کنیم. عصبانیت، پاسخ‌های اضطرابی و سیستم قلبی-عروقی را فعال می‌کند و در دراز مدت، ما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی قرار می‌دهد.

نتیجه نابکارانه نشخوار فکری و زودرنجی ناشی از آن، باعث می‌شود در برابر خفیف‌ترین تحریک‌ها، بیش‌ازحد واکنش نشان دهیم. در نتیجه، سرخوردگی‌های خود را با رفتار نادرست-با دوستان و اعضای خانواده-جبران می‌کنیم. به آن‌ها ضربه می‌زنیم، نسبت به آن‌ها پر خاشگری می‌کنیم و به روش‌های اغراق‌آمیز به کنش‌های جزئی و روزمره پاسخ می‌دهیم.

در یک مطالعه تحقیقاتی، چگونگی مورد غضب قرار گرفتن اشخاص بی‌گناه، توسط افراد عصبانی نشان داده شده‌است. این آزمایش، همه شرکت‌کننده‌ها را با یک تجربه نا امیدکننده مواجه ساخت و از یک گروه خواست تا در این رابطه به نشخوار فکری بپردازند. شرکت‌کنندگانی که به نشخوار فکری پرداختند، در مقایسه با کسانی که همان تجربه نا امیدکننده را داشتند، اما مجبور به نشخوار

فکری نبودند، رفتارهای پرخاشگرانه و بی‌منطق بیشتری نشان دادند. با این‌که خیلی از افراد هیچ ارتباطی با وضعیتی که باعث ناامیدی آن‌ها شده بود، نداشتند، مورد خشم آنان قرار گرفتند. نشخوارکنندگان فکری و عصبانی، تا جایی پیشرفتند که برای به‌دست آوردن شغلی که از نظر مالی و رتبه اجتماعی مناسب‌تر بود، کارشکنی کردند.

هنگامی‌که در یک چرخه نشخوار فکری و افسردگی گرفتار می‌شویم، هیچ تضمینی برای در امان ماندن اعضای خانواده وجود ندارد، وقتی این چرخه نشخوار فکری با عصبانیت و تحریک‌پذیری همراه باشد، کیفیت زندگی ما و اطرافیانمان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۳. کمبود شناختی: نشخوار فکری چگونه منابع ذهنی را

تخریب می‌کند

نشخوار فکری، اندوه شدیدی است که انرژی ذهنی زیادی از ما می‌گیرد و باعث می‌شود تمرکز، توانایی حل مسأله، انگیزه و ابتکار عمل ما کاهش یابد. هم‌چنین در شرایط نشخوار فکری تصمیم‌های نادرستی اتخاذ می‌کنیم که تأثیر مخربی بر سلامت جسم و روان ما باقی می‌گذارد. در یک مطالعه مشخص شد، زنانی که تمایلات نشخوار شدید فکری دارند، پس از کشف یک توده در پستان خود، دو ماه دیرتر از زنان دیگر، به پزشک مراجعه می‌کنند که این مسأله یک تهدید بالقوه برای زندگی است. مطالعات دیگر نشان داد که بیماران سرطانی و عروق کرونر، با تمایلات نشخوار فکری، نسبت به بیماران مشابه که درگیر نشخوار فکری نبودند، در رعایت رژیم‌های پزشکی ضعیف‌تر عمل می‌کنند. یکی دیگر از آفات نشخوار فکری، فراهم آوردن زمینه‌های لازم برای غرق شدن در احساسات منفی است، به گونه‌ای که فرد مبتلا، گذشته، حال و آینده خود را به کلی تباه می‌سازد. برداشت‌های منفی ناشی از نشخوار فکری، این مسأله را به ذهن القا می‌کند که مشکلات، قابل کنترل نیستند، هم‌چنین اجازه نمی‌دهد که ذهن برای پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب، فعالیت کند. ممکن است فرد مبتلا، توان تشخیص فعالیت‌های تقویت روحیه را داشته‌باشد، اما به دلایل ذکرشده، تمایل کم‌تری به انجام آن‌ها نشان دهد.

برخی از مبتلایان، برای درمان موقت خود، معمولاً به الکل یا مواد مخدر پناه می‌برند. در طول سال‌ها زندگی حرفه‌ای‌ام، با افرادی مواجه شده‌ام که ادعا می‌کنند نوشیدن الکل، تحریک‌پذیری آن‌ها را کاهش می‌دهد و زندگی را برای اطرافیان کنترل‌پذیرتر می‌کند. ممکن است نوشیدن الکل تحریک‌پذیری را کاهش دهد و دیگران را بیش‌تر پذیرای ما سازد، اما چه کسی می‌تواند، تنها به

یک پیمانه نوشیدنی اکتفا کند؟ آیا برای تسکین خود، به پیمانه‌های دوم، سوم و... پناه نمی‌برد؟ واقعیت این است که وقتی از الکل یا مواد مخدر برای مدیریت روحیه خود استفاده می‌کنیم، بعید به نظر می‌رسد که مصرف، در حد متوسط باقی بماند. هرچه خشم ما بیشتر شود، کنترل تکانه (۶۸) کم‌تری خواهیم داشت و بیشتر احتمال دارد که خشم و پرخاشگری خود را از راه‌های مخرب بروز دهیم.

اولین قدم در مسیر سوء مصرف یا وابستگی به الکل، اغلب ناشی از یک تلاش نادرست برای مدیریت پریشانی عاطفی و خشم ناشی از نشخوار فکری است. برخی نیز ممکن است به پرخوری پناه ببرند. شاید روی آوردن به غذا، الکل یا مواد مخدر، برای کنترل چنین احساساتی موقتاً مفید واقع شود، اما تداوم نشخوار فکری خطر آسیب‌های روان‌شناختی بلندمدت را افزایش می‌دهد.

۴. روابط پُر تنش: عزیزان مان چگونه بهای نشخوار فکری ما را می‌پردازند

افراد مبتلا به نشخوار فکری، غالباً مبتلا به وسواس شدید هستند و نمی‌توانند درک کنند که نیازشان به جدال‌های همیشگی، چه تأثیر مخربی بر دوستان و خانواده‌هایشان دارد و دیگران را تا چه اندازه تحت فشار قرار می‌دهد. این افراد نمی‌توانند در امور عادی زندگی تعادل را رعایت کنند و معمولاً ترجیح می‌دهند احساسات خود را با کسانی به اشتراک بگذارند که بیش از دیگران از آن‌ها حمایت می‌کردند، همین امر باعث می‌شود وظایف حمایتی فراتر از توان، به این افراد تحمیل و به طبع، کاسه صبر آن‌ها نیز لبریز شود. در چنین مواقعی، احساس ترحم با احساس خطر همراه می‌شود و حس کینه و خشم حامیان را نیز برانگیخته می‌سازد. وقتی این خطرات را برای بیماران خود توضیح می‌دهم، با احساسی مملو از کینه، اعتراف می‌کنند که چرا چنین افراد دلسوزی، باید صبرشان را از دست بدهند؟ اما سؤال این جا است که چرا نباید خشمگین شوند و تحمل این افراد را نداشته باشند؟!

برای درک این موضوع، باید در نظر داشته باشیم که حمایت و کمک عاطفی، به افرادی که در قلب مان خانه دارند، یکی از جنبه‌های مثبت دوستی و روابط نزدیک است. کمک به افراد مهم زندگی، باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم، پیوندهای رابطه را قوی‌تر می‌سازد، اعتماد و وفاداری هر دو طرف را افزایش و به ما این امکان را می‌دهد که احساس ارزش و هدفمندی کنیم.

به خاطر داشته باشید که با بیان مداوم وسواس‌های فکری و انتقال آن به اطرافیان، هیچ کمکی به خود نمی‌کنیم. قصد آن‌ها کمک به ما است، درحالی که برخورد ما به گونه‌ای است، که رنج آن‌ها را نادیده می‌انگاریم و با رفتارمان

این پیام را منقل می‌کنیم که: تلاشتان برای کمک به ما کم بوده و باید آن را تکرار کنید. واقعیت این است که رفتار چنین افرادی می‌تواند آرامش را به زندگی ما برگرداند، اما اگر انتظار داشته باشیم پیوسته و مداوم این کار را تکرار کنند، صبر خود را از دست خواهند داد و پشیمان خواهند شد. حامیان ما ممکن است ناخودآگاه از این «توهین» ناراحت و خشمگین شوند و کینه به دل بگیرند.

وقتی صحبت از زمانِ نُرمالِ احساس اضطراب، در پاسخ به برخی حوادث به میان می‌آید، این مدت زمان، برای هرکدام از ما متفاوت است. پس از پایان این دوره اضطراب، زمانی که از دوستان و اطرافیان خود می‌خواهیم که به حرف‌های ما گوش دهند و از ما حمایت کنند، ممکن است بر حسبِ وظیفهٔ انسانی یا تعهدات اخلاقی، حمایت و دلسوزی خود را از ما دریغ نکنند، اما احتمالاً از انجام این کار احساس کینه و عصبانیت خواهند کرد.

یکی از مراجعینم جوانی بود که نامزدش تنها چند هفته پیش از مراسم ازدواج، او را ترک کرده بود. او یک سال تمام درمورد این مسأله با دوستانش صحبت می‌کرد. آنچه من متوجه شدم این بود که دوستانش دربارهٔ وسواس مداوم و گفتگوی دائمی در مورد به هم خوردن مراسم ازدواج، صبرشان را از دست داده بودند و آن را به طرق مختلف ابراز می‌کردند. آن‌ها شکل میهمانی‌های خود را تغییر دادند و به جای فعالیت‌هایی که در آن مجبور به مکالمه بودند، تفریحاتی مانند گلف، قرار شام، تماشای فیلم و ورزش‌هایی مانند بسکتبال یا فوتبال را پیشنهاد می‌دادند. متأسفانه این مرد جوان به صحبت‌های دوستانش و هشدارهای من درمورد ایجاد حس کینه در آن‌ها توجه نکرد. وقتی برای چندمین بار در یک بازی بسکتبال، همان داستان را مطرح کرد، یکی از دوستانش به شدت عصبانی شد، بازی را متوقف کرد و فریاد زد: «کوتاه بیا رفیق! الان فقط بازی کن!» و حرف‌هایش را با پرتاب مستقیم توپ به سمت صورت او و شکستن بینی‌اش تمام کرد. واضح است که کینهٔ دوستش در

عرض چندین ماه افزایش یافته و به نقطه جوش رسیده بود و در این مدت حتی یک کلمه در مورد احساس فشار ناشی از نشخوارهای فکری بی وقفه بیمار من، به زبان نیاورده بود. در واقع هیچ یک از دوستانش چیزی در این مورد به او نگفته بودند. با این حال، این دوست ناشکیبا، نتیجه ضربه خود را دید و مجبور شد پنج ساعت، در بخش اورژانس، در حالی که از خونریزی بینی دوستش جلوگیری می کرد، تکرار همان داستان با صدای گرفته او را بشنود. وقتی با حرف هایمان، کاسه صبر دوستان را لبزیز می کنیم، تعداد معدودی از آنها چیزی به سمت ما پرتاب می کنند، اما به این معنا نیست که چنین احساسی ندارند. نشخوارهای فکری شدید، اغلب آن قدر ما را بر نیازهای عاطفی خود متمرکز می کنند که نسبت به اطرافیانمان کور می شویم و به هیچ روی به نیازهای آنها توجه نمی کنیم. این رفتار، تمامی روابط ما را تحت تأثیر قرار می دهد.

نحوه درمان زخم‌های ناشی از نشخوار فکری

تأمل درباره رویدادهای ناراحت‌کننده، بلافاصله پس از وقوع و فکر کردن به آنها طبیعی است. گذشت زمان باید شدت و دفعات مشغله‌های فکری را کاهش دهد و همین امر نیاز به درمان آنها را برطرف می‌سازد. اما زمانی که با گذر زمان، بر فرکانس و شدت عاطفی مشغله‌های فکری افزوده می‌شود، باید در جهت شکست چرخه نشخوار فکری و استفاده از کمک‌های اولیه احساسی تلاش کنیم. بیایید کابینت روانشناسی خود را باز و گزینه‌های درمانی را بررسی نماییم:

دستورالعمل‌های عمومی درمان

به‌منظور از بین بردن ماهیت خود تقویت کننده نشخوارهای فکری و التیام زخم‌ها، باید چرخه نشخوار فکری را به محض تحریک، قطع کنیم و با کاهش احساساتی که به آن دامن می‌زند، میل به نشخوار را در نطفه خفه کنیم. هم‌چنین باید به‌روابط خود توجه‌نماییم و برای کاهش بار مسئولیتی که بر دوش عزیزان خود گذاشته‌ایم، تلاش کنیم.

درمان‌های زیر به ترتیب تجویز ذکر شده است:

درمان A (تغییر دیدگاه) بر کاهش شدت اشتیاقی که ما را مجبور به نشخوار می‌کند، متمرکز است. درمان B (تغییر تمرکز از درد عاطفی) بر کاهش دفعات نشخوار فکری تمرکز دارد (هنگامی که میل به نشخوار فکری، شدت کم‌تری داشته باشد، انجام آن راحت‌تر است). درمان C (بازنگری در خشم)، نشخوارهای فکری تهاجمی که باعث برانگیخته شدن خشم می‌شود را هدف قرار می‌دهد. درمان D (مدیریت دوستی) برای نظارت بر روابط با کسانی که پشتیبان عاطفی ما هستند، مفید است.

درمان A: دیدگاه خود را تغییر دهید

زمانی که دانشمندان برای درک تمایز بین اشکال درون‌اندیشی سازگار و ناسازگار، نحوه درون‌اندیشی در مورد احساسات و تجربیات دردناک را بررسی نمودند، به یک مؤلفه مهم دست یافتند: دیدگاه بصری که هنگام مرور تجربه‌های دردناک در ذهن خود به کار می‌گیریم، نوعی از تمایل طبیعی ما است که هنگام تجزیه و تحلیل تجربیات دردناک، از آن استفاده می‌کنیم که اصطلاحاً خود غوطه‌وری نامیده می‌شود. در چنین مواقعی، شخص حادثه را از دید خود می‌نگرد (که با عنوان دیدگاه اول شخص، شناخته می‌شود). تجزیه و تحلیل احساسات به چنین روشی، باعث می‌شود که خاطرات به شکلی داستان‌گونه (گزارش کامل چگونگی وقوع اتفاقات) به ذهن خطور کند و احساسات را در سطح مشابهی از شدت زمان وقوع در ذهن مان مجسم نماید. هنگامی که محققان از مردم خواستند تا یک تجربه دردناک را از منظر دیگران (دیدگاه سوم شخص) تجزیه و تحلیل کنند و در واقع خود را یک ناظر خارجی در صحنه ببینند، به نتیجه‌ای قابل توجه دست یافتند. افراد مورد مطالعه، به جای بازگو کردن وقایع و احساسات خود در آن زمان، تمایل داشتند که درک خود را از آن تجربه، بازسازی کنند و مجدداً آن را به شکلی تفسیر نمایند که بینش و ادراک آن‌ها افزایش یابد. این نتیجه، زمانی بیش‌تر تقویت شد که آن‌ها به افراد پیشنهاد کردند که از دیدگاه خود فاصله بگیرند و به جای تأمل در چگونگی وقوع، بر چرایی اتفاق تمرکز کنند.

در مطالعات متعدد، افرادی که از آن‌ها خواسته شد، تجربیات دردناک را از این طریق تجزیه و تحلیل کنند، به طور قابل توجهی درد عاطفی کم‌تری نسبت به افرادی که از دیدگاه خود غوطه‌وری استفاده می‌کردند، تجربه کردند. علاوه بر این، تغییرات فشارخون در آن‌ها کم‌تر بود (یعنی فشار خون آن‌ها افزایش

کم‌تری داشت و با سرعت بیش‌تری به حالت اولیه بازگشت). این امر نشان می‌دهد که بهره‌گیری از دیدگاه سوم شخص، کاهش پاسخ‌های اضطرابی و کاهش پاسخ‌های قلبی و عروقی را در پی دارد. خبر خوب به همین جا ختم نمی‌شود، پیگیری‌هایی که یک هفته بعد از این مطالعه انجام پذیرفت، نشان داد افرادی که دیدگاه سوم شخص را اتخاذ کرده بودند، در مورد تجربیات دردناک خود به طور قابل توجهی کم‌تر فکر می‌کردند و در هنگام نشخوار فکری، نسبت به افرادی که دیدگاه اول شخص داشتند، درد عاطفی کم‌تری را تجربه کردند. این یافته‌ها، در مورد نشخوارهای فکری و خشم، توأمان صدق می‌کند. هنگامی که برای اولین بار در مورد این یافته‌ها مطالعه کردم، بلافاصله به لیندا-وکیلی که در مورد رفتار رئیس سابق خود، نشخوار فکری داشت-اندیشیدم. توصیفات لیندا از چهره رئیس خود به وضوح نشان می‌داد که تجربیاتش را با استفاده از دیدگاه اول شخص و غوطه‌وری در افکار خود منعکس کرده است (به عنوان مثال: دائماً به حرکت چشم‌های رئیس سابقم در جلسات و حین صحبت‌های من، انتقاد از کارم و فریادهای همراه با عصبانیتش در مقابل همکارانم فکر می‌کنم). کنج‌کاو شده بودم که آیا تغییر دیدگاه او بر نشخوارهای فکری‌اش تأثیر می‌گذارد؟ به همین دلیل با لیندا در مورد تغییر افکارش صحبت کردم، او از دیدگاه خود فاصله گرفت و آن را به دیدگاه سوم شخص تغییر داد. به او پیشنهاد کردم تا حد امکان در انجام این کار عاقلانه و با درایت رفتار نماید تا دو هفته دیگر با یکدیگر ملاقات کنیم. جلسه بعد، لیندا با لبخندی بر لب وارد اتاقم شد و پیش از آن که حتی روی صندلی بنشیند گفت: «نتیجه بخش بود!» لیندا گزارش داد که طی دو هفته گذشته، هر وقت به رئیس سابق خود فکر می‌کرد، تغییر دیدگاه می‌داد. سپس این گونه گفت: «بلافاصله پس از آن، چیزی تغییر کرد. چند روز طول کشید تا متوجه این تغییر شدم، اما می‌دانستم که کم‌تر از همیشه به او فکر می‌کنم». او اظهار داشت که حتی وقتی به رئیس سابق خود فکر می‌کند، احساس

ناراحتی بسیار کم‌تری نسبت به گذشته دارد و می‌تواند چنین افکاری را راحت‌تر کنار بگذارد. او هم‌چنین در صورت ادامه افکار، استفاده از روش تغییر تمرکز از درد عاطفی (درمان B) را آسان‌تر می‌داند. ترکیبی از دو رویکرد تغییر دیدگاه و تغییر تمرکز از درد عاطفی، به‌طور قابل توجهی باعث کاهش نشخوار فکری او در مدت‌زمانی کوتاه شد.

تمرینی برای تغییر دیدگاه

تغییر دیدگاه‌های بصری به دیدگاه‌هایی که فاصله روان‌شناختی بیشتری با مباحث نشخوارهای فکری ما دارند، گفته می‌شود که تمرین و ممارست زیادی برای دستیابی به آن لازم است. برای انجام این تمرین وقت و فضای لازم را در نظر بگیرید و تکنیک مربوط به هر مبحث یا تجربه که باعث نشخوارهای فکری غیرسازنده می‌شود را تمرین کنید.

راحت بنشینید یا دراز بکشید، چشمانتان را ببندید و تصویر اولین صحنه یا تجربه مورد نظر را یادآوری نمایید. خود را در آن صحنه مجسم کنید. اگر صحنه شامل دو مکان باشد (به عنوان مثال، اگر در یک ارتباط تلفنی بودید) در ذهنتان صحنه را به دو قسمت تقسیم نمایید تا هم خود و هم نفر مقابل را ببینید. حتی می‌توانید در ذهنتان صحنه را از فاصله دورتری ببینید. اکنون که از دور نظاره‌گر صحنه‌اید، طوری آن را مجسم کنید که گویی غریبه‌ای هستید که به صورت اتفاقی از آن‌جا عبور می‌کند. هربار که در مورد وقایع مورد نظر فکر می‌کنید، حتماً از همین دیدگاه استفاده نمایید.

خلاصه درمان: دیدگاه خود را تغییر دهید

روش: وقت و فضای لازم برای انجام این تمرین را در نظر بگیرید و تکنیک‌های مربوط به هر موضوع یا تجربه را که باعث نشخوارهای فکری غیرسازنده می‌شود، تمرین کنید. توجه داشته باشید که با افزایش نشخوار فکری، میل به نشخوار، فروکش می‌کند. تمرکز خود را بر استفاده از درمان B قرار دهید تا هرگونه نشخوار فکری را در نطفه خفه کنید.

تأثیر: کاهش نشخوار احساس افسردگی و عصبانیت و بازیابی خرد از دست‌رفته و عملکرد ذهنی.

مزایای ثانویه: کاهش پاسخ‌های اضطرابی فیزیولوژیک.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

درمان B: تمرکز خود را از دردهای احساسی منحرف کنید

حتی اگر تمایل به نشخوار فکری در ما ضعیف باشد، قطع زنجیره افکار، در همان ابتدا، چالش برانگیز خواهد بود. دلیل اصلی این است که حتی با آگاهی از میزان آسیب، تمایل به نشخوار فکری در وجود ما از بین نرفته و در لحظات خاص، درست زمانی که احساسات ما متزلزل می‌شوند، ممکن است که به نشخوار فکری پناه ببریم. تلاش برای سرکوب نشخوار فکری دشوار است و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. چندین دهه مطالعه و پژوهش در ارتباط با سرکوب افکار، نشان می‌دهد که تلاش برای فکر نکردن به چیزی، باعث می‌شود بیشتر به آن فکر کنیم.

اخيراً در یک آزمایش، از مردم خواسته شد به مدت پنج دقیقه از فکر کردن به یک خرس سفید خودداری کنند. طی روند آزمایش، از آنها خواستند که با هر بار فکر به خرس، زنگی را به صدا درآورند. کم‌تر از چندثانیه پس از شروع آزمایش، یکی از شرکت‌کنندگان زنگ را به صدا درآورد و پس از آن مرتباً صدای زنگ شنیده می‌شد. یافته جالب‌تر این بود که پس از اتمام مدت زمان پنج دقیقه، به افراد اجازه داده شد به هرچه دوست دارند فکر کنند. آنها یک اثر بازگشتی (۶۹) را تجربه کردند و خود را در حالی یافتند که به خرس‌های سفید بیشتر از هرچیز فکر می‌کنند. پس از انجام آزمایشات اولیه خرس سفید، بسیاری از مطالعات اثبات کردند که تلاش برای سرکوب افکار ناخواسته، ممکن است باعث اثرات بازگشتی مشابه شود، به گونه‌ای که افکاری که سعی در گریز از آنها داریم، با لحظه‌ای غفلت بازمی‌گردند تا انتقام خود را از ما بگیرند.

گرچه سرکوب افکار، مانند مقابله با نشخوار فکری، کاری احمقانه به نظر می‌رسد، اما پژوهشگران ثابت کرده‌اند که تغییر تمرکز از موضوع (پرت کردن

حواس) سلاحی بسیار مؤثر است. مطالعات متعدد به این نتیجه دست یافته‌اند که تغییر تمرکز از افکار ناخوشایند به کارهای جذاب، مانند ورزش‌های هوازی متوسط تا شدید، معاشرت با دیگران، حل جدول یا انجام بازی‌های رایانه‌ای، باعث اختلال در روند نشخوار فکری می‌گردد. هم‌چنین مشخص شده‌است که تغییر تمرکز از افکار ناخوشایند بر بازیابی کیفیت تفکر و توانایی حل مسأله، مؤثر است، زیرا هرگاه دست از نشخوار فکری برداریم، توانایی خود برای استفاده از مهارت‌های فکری را به‌شکلی مؤثرتر و سریع‌تر بازیابی می‌کنیم. معاشرت با دیگران یا رفتن به سینما، می‌تواند ذهن را از نشخوار دور سازد، اما انجام چنین فعالیت‌های زمان‌بری همیشه عملی نیست. به هر روی، حتی تغییرات حداقلی در تمرکز نیز در جهت قطع زنجیره نشخوارهای فکری مؤثر است. به‌عنوان مثال، صرف چند دقیقه وقت برای یک فعالیت ذهنی مختصر مانند تکمیل یک جدول سودوکوی ساده در تلفن همراه یا به‌تصویر کشیدن طراحی سوپرمارکت محله در ذهن (به‌عنوان مثال، قفسه لوازم شوینده و بهداشتی، قفسه شکلات‌ها) نه‌تنها برای اجتناب از نشخوارهای فکری، بلکه برای بهبود روحیه نیز مؤثر است.

تشخیص این موضوع که کدام عامل در تغییر تمرکز تأثیر بیشتری دارد، با توجه به موقعیت آن لحظه (به‌عنوان مثال، در خانه یا در محل کار، در مترو یا در حال مطالعه باشیم) و ماهیت افکار مزاحم، نیازمند آزمون و خطا است، زیرا ارزیابی ما از چگونگی فعالیت‌های جذاب مختلف یا تمرینات فکری همیشه دقیق نیست. در صورت امکان، باید انبار تسلیحات خود برای مقابله با حواس‌پرتی‌های احتمالی را پیش از زمان استفاده، مورد آزمایش قرار دهیم. در نتیجه انتخاب بهترین سلاح، هنگام نشخوار فکری برایمان ساده‌تر می‌شود. هرچه انتخاب‌های ما برای تغییر تمرکز بیشتر باشند، می‌توانیم به شکل مؤثرتری قطار افکار پراکنده‌ای که آزارمان می‌دهد را از ریل خارج کنیم.

تمرینی برای شناسایی عوامل بالقوه پرت کننده حواس

این تمرین نوشتاری را برای هر موضوع یا تجربه‌ای که تمایل به نشخوار فکری غیر سازنده در مورد آن دارید، تکمیل نمایید.

۱. فهرست مکان‌ها و موقعیت‌هایی را که معمولاً در مورد آن نشخوار فکری دارید، یادداشت نمایید.

۲. تا حد امکان، مؤلفه‌هایی به‌منظور تغییر تمرکز برای دو موقعیت

کوتاه‌مدت (به‌عنوان مثال، بازی سودوکو یا چیدمان سوپرمارکت) و بلندمدت

(به‌عنوان مثال، تمرینات هوازی یا تماشای فیلم) فهرست نمایید.

پس از تکمیل لیست، حتی اگر فکر می‌کنید که در به‌خاطر آوردن آن‌ها هیچ مشکلی ندارید، همیشه آن‌را همراه داشته‌باشید تا در صورت نیاز بتوانید به آن

مراجعه کنید. به‌خاطر داشته‌باشید که وقتی شدیداً درگیر نشخوارهای فکری هستید، توانایی تفکر صحیح از شما سلب می‌گردد.

خلاصه درمان: تغییر تمرکز

روش: فهرستی از کارهایی که در تغییر تمرکز برای شما مفید است را یادداشت نمایید تا هرگاه گرفتار یک چرخه نشخوار فکری شدید، از آن استفاده کنید.

تأثیر: به حداقل رساندن تأثیر افسردگی یا نشخوارهای فکری، بازیابی خرد از دست‌رفته و عملکرد ذهنی.

درمان C: تغییر چارچوب خشم

در فیلم تحلیلش کن (۷۰)، یک روانپزشک (با بازی بیلی کریستال) (۷۱) بیماری را که دارای مشکلات خشم است تشویق می‌کند تا برای «تمدّد اعصاب و کاهش فشار عصبی»، «به بالش خود ضربه بزند». بیمار (رابرت دنیرو) (۷۲) که اتفاقاً یک گنگستر است، اسلحه خود را بیرون می‌کشد و یک گلوله به بالش شلیک می‌کند. پس از آن که بیمار به خود مسلط می‌شود، روانپزشک از او می‌پرسد: «الان حالت بهتر است؟» گنگستر لحظه‌ای فکر می‌کند و سپس جواب می‌دهد «بله، حالم بهتر شد!»

این تصور که تخلیه خشم، عصبانیت را کاهش می‌دهد و وضعیت روانی را بهبود می‌بخشد، حتی در میان متخصصان بهداشت روان نیز رواج دارد. چند دهه پیش، درمان‌گرانی مانند بیلی کریستال، مدافع این‌باور بودند که خشم با حمله به اشیاء، فروکش می‌کند و از آن زمان است که بالشِ کاناپه به ما احساس امنیت می‌دهد.

در حقیقت، «مدل کاتارسیس» (۷۳) یعنی تخلیه خشم، سبب ایجاد خط تولید انواع مختلفی از اسباب‌بازی و ابزارهای «درمانی» برای کودکان و بزرگسالان شده است. این مجموعه، به تولید انواع مختلفی از اسباب‌بازی‌های «درمانی» برای کودکان و بزرگسالان می‌پردازد. یکی از این محصولات، خفاش‌های پلاستیکی محکم و بسیار شبیه به شکل جان‌دار هستند که کودکان می‌توانند از آن برای کنترل خشم خود استفاده کنند. در واقع، کودکان می‌توانند با ضربه و کوبیدن دست خود به سر و صورت انسان‌نمای او، خشم خود را تخلیه کنند. آخرین بار که شاهد جلسه‌ای بودم که در آن، شخصِ درمانگر، از این عروسک‌ها استفاده می‌کرد، با یک فرد هفتادساله مواجه شدم که بی‌رحمانه به عروسک ضربه می‌زد و می‌گفت: «بله! تو پدری بسیار عصبی هستی، مگر نه؟»

در هر صورت، اگر نظر مرا بخواهید، این کار دستورالعملی برای دستیابی به آرامش درون نیست.

اثر بخشی تخلیه خشم، از طریق ضربه به اشیا، به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. همه مطالعاتی که در این راستا انجام پذیرفته اند، در یک مسأله با یکدیگر اتفاق نظر دارند: «مدل کاتارسیس نه تنها اشتباه، بلکه مضر است!». طی پژوهشی که اخیراً انجام پذیرفت، افراد عصبی به سه گروه تقسیم شدند. از آنها خواسته شد تا به فردی که آنها را عصبانی کرده، فکر کنند و سپس به کیسه‌ای که در آنجا قرار داشت ضربه بزنند، از گروه دیگر خواستند تا به یک موضوع خنثی فکر کنند و به کیسه ضربه بزنند و از گروه آخر خواسته شد که هیچ کاری انجام ندهند. افرادی که پس از فکر کردن به کسی که آنها را عصبانی کرده بود به کیسه ضربه زدند، به طور قابل توجهی عصبانی تر شدند و نسبت به دو گروه دیگر، رفتار تهاجمی و انتقام جویانه نشان دادند (خبر بد برای «پدر»ی که در مثال آوردم). در واقع، شرکت کنندگان در گروهی که به هیچ وجه اقدامی انجام ندادند، کمترین عصبانیت را داشتند و کمترین رفتار پر خاشگرانه را از خود بروز دادند.

تخلیه خشم با حمله به اشیاء، تنها برای تقویت انگیزه‌های پر خاشگرانه در پاسخ به خشم مؤثر است. این مسأله باید مورد توجه والدینی قرار گیرد که انگیزه‌های پر خاشگرانه کودکانشان برای کتک زدن خفاش و بالش را تقویت می‌کنند. با توجه به توضیحات مطرح شده، پرسشی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه باید خشم خود را کنترل کنیم؟

مؤثرترین استراتژی برای تعدیل احساساتی چون خشم، شامل بازآفرینی واقعه در ذهن به گونه‌ای است که معنای آن را به اتفاقی تغییر دهیم که کم‌تر خشم‌مان را برانگیزد. تغییر تفسیر وقایع، به تفسیری مثبت‌تر، احساسات ما را نسبت به موقعیتی که خشمگین‌مان می‌سازد، تغییر می‌دهد. به عنوان مثال، مایکل فلیس (۷۴)، بزرگ‌ترین شناگر تاریخ، پیش از مسابقات بزرگ، اغلب در

مطبوعات مورد تمسخر رقبای خود قرار می‌گرفت. فلپس، مصاحبه‌های مختلفی انجام داد و در مورد چگونگی کنار آمدن با عصبانیتی که در آن شرایط احساس می‌کرد، صحبت کرد. فلپس به توصیه‌ی مربی خود، اوضاع را به گونه‌ای تغییر می‌داد که از طعنه‌های رقبای خود، به‌عنوان سوخت انگیزشی استفاده می‌کرد و همین‌مسأله باعث می‌شد بیش‌تر تمرین‌کند و حتی در مسابقات واقعی تمرکز بیش‌تری داشته‌باشد.

علی‌رغم اثربخشی تغییر چارچوب، هنوز هم بسیاری از ما از این تکنیک استفاده می‌کنیم، زیرا تفسیر مجدد رویدادهای ناراحت‌کننده به شکلی مطلوب، همیشه آسان نیست. به‌عنوان مثال، کارلتون، مردی که پدرش ورشکسته شد و او را بدون حمایت مالی ترک کرد، از مداخله‌ی پیشین پدرش در مسائل شغلی، چنان عصبانی بود که تمام فکرش درگیر شده‌بود. نشخوارهای فکری مداوم او خشمش را به اندازه‌ای تشدید کرد که در تحمل ناامیدی‌های کوچک نیز، با مشکل مواجه شد. هم‌چنین، همسرش، سولانا را تحریک‌پذیر و پرخاشگر ساخته‌بود. کارلتون باید روشی برای تفکر خود پیدا می‌کرد که خشم او را کم‌تر برانگیخته‌سازد، اما حتی بعد از این‌که دلیل اهمیت این‌کار را برایش توضیح‌دادم، تلاش می‌کرد تا شرایط خود را به‌شکلی مثبت و یا مطلوب‌تر تغییر دهد. از این‌رو سعی کردم او را در مسیر درست قرار دهم.

- «کارلتون! تو فارغ‌التحصیل یک دانشگاه بزرگ هستی و پنج‌سال گذشته در زمینه‌ی علاقمندی‌هایت فعالیت کرده‌ای. حتی اگر فقط برای مدت کوتاهی این‌کارها را انجام داده‌باشی، اطلاعاتی در این‌خصوص کسب کرده‌ای. مطمئناً این تجربیات در پیدا کردن جذاب‌ترین کار به تو کمک خواهد کرد».

- «البته! اما چه فایده‌ای دارد؟ من هرگز بدون کمک و پارتی‌بازی‌های پدرم، به شغل مورد علاقه‌ام دست نخواهم یافت».

- «درست است! اما دقیقاً به‌همین دلیل است که از پدرت عصبانی هستی. او به‌جای این‌که فرصت کسب تجربه در شغل مورد علاقه‌ات را برایت فراهم کند،

مشاغلی را به تو معرفی کرد که برای آن ساخته نشده بودی. در دنیای واقعی، دیگران از نقطه‌ای که تو شروع به کار کردی، کار خود را آغاز نمی‌کنند، بلکه از سطحی پایین شروع کرده و در کارشان پیشرفت می‌نمایند».

- «مسأله این جاست که پنج سال از عمر من تباه شده است! این موضوع مرا رنج می‌دهد!».

- «بسیار خب! این گونه نیست، آن‌ها در یافتن هدف به تو کمک کردند.

فکرکردن به تجربه‌های قبلی کارآموزی، به تو کمک می‌کند تا زمان سپری شده خود را هدررفته در نظر نگیری. اکنون که می‌دانی چه می‌خواهی، می‌توانی از سطح پایین شروع کنی و مسیر خود را به سوی سطوح بالا ادامه دهی».

کارلتون بلافاصله جواب داد: «متوجه منظورم نمی‌شوید؟ نمی‌خواهم از سطح پایین شروع کنم!».

با ملایمت پاسخ دادم: «می‌دانم. پدرت هم نمی‌خواست کارت را از سطوح پایین شروع کنی. مگر نه این که رفتار او را وحشتناک می‌دانی؟ چرا می‌خواهی آن چه اکنون آرزویش را داری از خود دریغ کنی؟».

چهره کارلتون رنگ باخت، گویی با مشتش به صورتش کوبیده باشند. هرگز به این موضوع فکر نکرده بود که امید و اهداف پدرش آیینۀ تمام نمای اهداف خودش باشد. اما هنگامی که توانست دخالت پدرش را نوعی حسن نیت و کاری غیر قابل کنترل در نظر بگیرد و به جای این که تجارب شغلی خود را اتلاف وقت بداند، آن‌ها را آموزنده قلمداد کند، تغییرات زیادی در او به وجود آمد. در نتیجه نشخوارهای فکری و خشم نیز در او کاهش یافت. به دنبال موقعیت‌های مناسب‌تری برای آموزش گشت تا بی‌تجربگی خود را جبران کند و در عرض چندماه، اولین شغلش را به واسطه شایستگی و لیاقت خود به دست آورد. این شغل، یک کار ابتدایی و سطح پایین بود و کارلتون از این بابت کاملاً احساس رضایت می‌کرد.

تغییر چارچوب فکری مستلزم تغییر دیدگاه و درک شرایط، به شکلی است که

معنا و احساسی که نسبت به آن داریم را تغییر دهد. اگرچه تمرکز در این جا بر کاهش خشم است، اما تغییر چارچوب فکری در کاهش احساس غم، ناامیدی و حس قربانی بودن به ما کمک می‌کند. به عنوان مثال، اگر لیندا در دفتر حقوقی قدیمی خود ارتقا یافته بود، هنوز هم برای رئیس بدرفتار خود کار می‌کرد. او از این که در شغل خود یک قدم به عقب بازگردد، احساس اضطراب می‌کرد، اما انجام این کار تأثیر شگفتی بر کیفیت زندگی او گذاشت. تغییرنگاه به رفتار رئیس، از «مخرب» به «مفید» باعث شد تا در این تجربه، کم‌تر احساس قربانی شدن داشته باشد.

تمرینی برای تغییر چارچوب ذهنی

عموماً نشخوارهای فکری، به شرایط خاصی منحصر هستند. با این حال، برخی مضامین و اصول در بسیاری از شرایطِ تغییر چارچوب فکری، وجوه اشتراک گریزناپذیری دارند. از چهار پیشنهاد زیر برای شناسایی روش‌های تغییر چارچوب ذهنی نسبت به وضعیت خود استفاده کنید تا از خشم و اندوهتان نسبت به آن رویداد کاسته شود:

۱. یک مفهوم مثبت برای خود در نظر بگیرید. اغلب افرادی که خشم ما را برمی‌انگیزند-مانند پدر کارلتون-قابل بخشش هستند و ممکن است-صرف نظر از این که حرف‌ها یا اعمال آن‌ها بر ما تأثیر بدی گذاشته باشد-نیت خوبی داشته باشند. شناسایی این مفاهیم، کمک می‌کند تا وضعیت را به شکل متفاوتی ببینیم و در نتیجه، احساسات خود را کنترل و اصلاح کنیم.

۲. فرصت‌ها را شناسایی کنید. امروزه، بسیاری از شرکت‌ها به مدیران خود تأکید می‌کنند تا هنگام ارائه بازخورد به کارمندان، چارچوب ذهنی خود دربارهٔ ضعف را به «فرصت» تغییر دهند. انجام این کار، جذب بازخورد منفی را بی هیچ تضعیف روحیه‌ای برای کارمندان آسان می‌کند. آن چه باعث موفقیت این تکنیک شده است، حقیقت جهانی نهفته در آن است. ممکن است بسیاری از شرایط ناراحت‌کننده نیز فرصت‌هایی برای بهبود خویشتن، ارزیابی مجدد، تغییر جهت یا رفع مشکلات ارائه نمایند.

۳. لحظه یادگیری را در آغوش بگیرید. اغلب از موقعیت‌هایی که شرایط نشخوار فکری را به وجود می‌آورند، درس‌های بسیار می‌آموزیم. شناسایی اشتباهاتی که مرتکب شده‌ایم و قصد داریم در آینده از آن‌ها جلوگیری کنیم، در نظر گرفتن موقعیت‌های منفی به عنوان معماهای استراتژیکی که به راه‌حل‌های خلاقانه نیاز دارند، آموختن این مسأله که می‌توانیم روی چه کسانی

حساب کنیم یا بالعکس، شناختِ نقاطِ قوت، ضعف و آگاهی از آسیب‌پذیری خود، درس‌های ارزشمندی به ما می‌آموزد که اعتماد به نفس مان را تقویت می‌کند و ما را از غم و احساس پریشانی در آینده نجات می‌دهد.

۴. باید فرد خاطی را به‌عنوان کسی که نیازمند کمک معنوی است، در نظر بگیریم (عموماً، افراد مذهبی در این کار موفق‌تر عمل می‌کنند). بدین ترتیب، متوجه می‌شویم که آن‌ها، نه تنها شایسته خشم و عصبانیت ما نیستند، بلکه به کمک روحی نیاز دارند. دانشمندان در مطالعات اخیر، تأثیر عبادت و دعا در کاهش خشم را مورد بررسی قرار داده (با استفاده از اصول علمی صحیح و فرآیندهای دآوری تخصصی کور) و دریافتند، دعا روش مؤثری برای تعدیل احساسات است، به این شرط که ماهیت آن مثبت باشد. دعا کردن برای کسی که خشم مان را برانگیخته، باعث ایجاد حس آرامش در ما می‌شود و برعکس، دعا کردن برای تصادفِ او با یک کامیون، هرگز از خشم مان نمی‌کاهد، زیرا این کار دقیقاً معادل معنوی کتک زدنِ بالش است. در نسخه سکولارِ این روش (که البته از نظر علمی آزمایش نشده) شخص خاطی را به‌عنوان فردی که دارای مشکل است و به کمک روان‌شناختی یا روان‌درمانی نیاز دارد، در نظر می‌گیرند.

خلاصه درمان: چارچوب ذهنی خود را نسبت به خشم تغییر دهید
روش: این شیوه را برای شرایط، خاطرات یا رویدادهایی که خشم، غم و نشخوارهای فکری مکرر در شما به وجود می‌آورند، به کار گیرید. فرمول‌های جدید تغییر چارچوب فکری خود نسبت به موقعیت‌ها را یادداشت نمایید تا هرگاه دچار نشخوار فکری شدید، از آن استفاده کنید.

تأثیر: کاهش عصبانیت و نشخوار فکری متمرکز بر خشم (هم‌چنین کاهش شدتِ دیگر نشخوارهای فکری دردناک)، بازیابی خرد از دست رفته و عملکرد ذهنی.

درمان D: شرایط را برای دوستان تان سخت نکنید

هنگامی که مکرراً دربارهٔ یک مشکل خاص با دوستان و اعضای خانواده بحث می‌کنیم، صبر و بردباری آن‌ها را کم و حس کینه‌توزی را در آن‌ها برانگیخته می‌سازیم. به منظور حفظ روابط، باید بدانیم که آیا حامیان عاطفی خود را تحت فشار قرار می‌دهیم یا خیر!

تمرینی برای ارزیابی آسیب در رابطه

به هریک از پرسش‌های زیر درباره سیستم حامیان اجتماعی خود پاسخ و در صورت لزوم، اقدامات پیشنهادی را انجام دهید.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

۱. چه مدتی از زمان اتفاق مورد نظر گذشته است؟

بدیهی است که برخی از وقایع زندگی بسیار آسیب‌زا هستند و ممکن است ماه‌ها و شاید سال‌ها، افکار و احساسات ما را تحت تأثیر قرار دهند. با این حال، اغلبِ نشخوارهای فکری ما در این گروه قرار نمی‌گیرند و باید توجه داشته باشیم که همه انتظار دارند در یک بازه زمانی مشخص، بهبودیابند. به عنوان مثال، در قانون کلی جدایی، یک تا دو سال زمان برای بهبودی لازم است. برای مثال، چنان‌چه به مدت سه سال با کسی در رابطه بوده و اکنون از او جدا شده‌ایم، باید بهبودی را از زمانِ آغازِ نشخوارهای شدید اولیه-در مورد چگونگی و چرایی جدایی-در طی سه تا شش ماه در نظر بگیریم، هم‌چنین باید در مورد ادامه بحث درباره چگونگی و چرایی رابطه با دوستان مان-اگر این موضوع هنوز پس از یک سال آزارمان دهد-مجدداً فکر کنیم.

۲. چندبار در مورد این مسائل با شخص مورد نظرتان بحث کرده‌اید؟

وقتی سخن از دریافت حمایت اجتماعی به میان می‌آید، همه ما به دیگران روی می‌آوریم. با این حال، اگر در مورد یک فکر، رویداد و احساس خاص بیش از اندازه بحث کنیم، آن‌ها (حامیان) همان کسانی هستند که به احتمال زیاد از ما خسته می‌شوند. کار عاقلانه و منطقی این است که مسائل را به اطرافیان مان انتقال دهیم و از منابع حمایت اجتماعی استفاده کنیم، اما باید از تحت فشار قرار دادن آن‌ها با تکرار یک مسأله اجتناب نماییم.

۳. آیا این فرد (حامی) از مطرح ساختن مسائل و مشکلات خود احساس راحتی می‌کند؟

اگر مکالمات شما با دوستان‌تان همواره یک‌طرفه و تنها درمورد مشکلات شما و به‌ندرت در مورد او یا مشکلاتش باشد، ممکن است در معرض خطر از دست دادن رابطه دوستانه خود باشید. زمانی را به دوستان‌تان اختصاص دهید و از آن‌ها در مورد زندگی‌شان سؤال کنید. سعی کنید مکالمه‌های کاملی داشته باشید و تمرکزتان تنها بر صحبت‌هایتان باشد تا تعادل در رابطه برقرار گردد. اگر آن‌ها درباره مشکلات شما پرسیدند، به‌طور خلاصه پاسخ دهید و مجدداً بر مکالمه درباره خودشان تمرکز نمایید.

۴. نشخوارهای فکری، چند درصد از ارتباطات شما با این شخص را تشکیل می‌دهد؟

وقتی به گذشته خود رجوع می‌کنیم، متوجه می‌شویم که نشخوارهای فکری ما تا چه حد بر بحث‌های ما با دوستان مان سیطره داشته‌است. اگر به پریشانی‌های عاطفی اجازه‌دهیم که بر روابط مان غلبه و تعیین کنند که چه روابطی به دوستی‌هایمان آسیب وارد می‌کنند- و خود را قربانی این روابط بدانیم- سلامت روانمان نیز به شدت تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. همواره تعادل در مکالمات را در هر شرایطی حفظ‌نمایید.

خلاصه درمان: شرایط را برای دوستان‌تان سخت نکنید

روش: روابط با افراد حامی خود را به صورت دوره‌ای ارزیابی‌نمایید. در صورت لزوم، برای ترمیم هرگونه آسیب در این روابط اقدام کنید.

تأثیر: ارزیابی و ترمیم روابط متشنج.

چه زمانی به متخصص بهداشت روان مراجعه کنیم؟

اگر از روش‌های درمانی این فصل استفاده کرده‌اید و هنوز هم به شدت به نشخوارهای فکری تمایل دارید، اگر به اندازه گذشته در نشخوارهای فکری خود غرق می‌شوید یا اگر نشخوارهای فکری آن‌چنان شدید است که تمرکزتان را مختل می‌سازد و بر عملکرد زندگی کاری یا شخصی و توانایی‌هایتان تأثیرگذار است، وقت آن رسیده که به یک متخصص بهداشت روان مراجعه نمایید. اگر افکارِ گاه و بی‌گاه‌تان بر تجربیاتِ دردناک عاطفی معطوف نیست، بلکه بر مواردی مانند میکروبی‌زدایی، بررسی قفل در ورودی و بستن شیر گاز پیش از ترک خانه متمرکز است، متخصص بهداشت روان در ارزیابی این‌مسأله که آیا از علائم اختلال وسواس فکری-عملی (۷۵) رنج می‌برید یا خیر، به شما کمک خواهد کرد.

نشخوار فکری، ارتباط عمیقی با افسردگی دارد. اگر فکرمی‌کنید که ممکن است افسرده باشید و علائمی مانند بدخلقی مداوم، احساس ناتوانی در مورد تغییر شرایط، احساس ناامیدی نسبت به بهتر شدن اوضاع یا اختلال در غذا خوردن و خوابیدن دارید، متخصصین بهداشت روان در ارزیابی نیاز به درمان تخصصی، به شما کمک خواهند کرد. اگر چنان احساس اضطراب عاطفی، ناراحتی یا عصبانیت دارید که به آسیب‌رساندن به خود یا شخص دیگری تمایل دارید، سریعاً به یک متخصص یا به نزدیکترین مرکز فوریت‌های پزشکی مراجعه نمایید.

فصل ششم: شکست؛ سرماخوردگی‌های سادهٔ احساسی،

چگونه به ذات‌الریهٔ روانی تبدیل می‌شوند!؟

هیچ‌یک از ما بدون تجربهٔ شکست‌های فراوان به بزرگ‌سالی نرسیده‌ایم و هم‌چنان نیز شکست‌های دیگر در انتظارمان خواهد بود. شکست، یک تجربهٔ انسانی است و آن‌چه انسان‌ها را از یکدیگر متمایز می‌سازد، نوع تجارب شکست نیست، بلکه نحوهٔ مدیریت رفتار پس از آن است. این تفاوت‌ها هنگام مشاهدهٔ کسانی که مرتباً و بیش از دیگران شکست می‌خورند، آشکار می‌گردد (برای مثال، کودکان نوپا). تلاش، شکست و دوباره برخاستن و تلاش کردن، یکی از اصلی‌ترین راه‌های یادگیری کودکان نوپا است. خوشبختانه، این کودکان، معمولاً خستگی‌ناپذیر و مصمم هستند (در غیر این صورت، هرگز راه رفتن، صحبت کردن یا بسیاری از کارها را نمی‌آموزند)، اما آن‌ها نیز ممکن است پاسخ‌های کاملاً متفاوتی در مواجهه با شکست داشته‌باشند.

چهارکودک نوپا را در حال بازی با چهار اسباب‌بازی جک این د باکس (۷۶) تصور کنید. برای بازکردن جعبه و رهاکردن آن خرس عروسکی زیبا، باید دکمهٔ بزرگ کنار جعبه را به سمت چپ بچرخانند. آن‌ها از وجود دکمه آگاه هستند، اما چرخاندن آن برایشان امری پیچیده است. کودک نوپای شمارهٔ یک دکمه را می‌کشد. دکمه حرکت نمی‌کند. آن‌را به سختی فشار می‌دهد، باز هم اتفاقی نمی‌افتد. فشار بیشتری بر دکمه وارد می‌کند، اما هنوز هم عمل نمی‌کند. دست از تلاش می‌کشد و با پوشک خود بازی می‌کند. کودک نوپای شمارهٔ دو چند لحظه‌ای-بدون موفقیت-با دکمه بازی می‌کند. عقب می‌نشیند، به جعبه خیره می‌شود، لب پایینش می‌لرزد، اما دیگر تلاشی برای بازکردن آن نمی‌کند. کودک شمارهٔ سه سعی می‌کند جعبه را به زور باز کند. سپس دکمه را می‌کشد. این آزمون و خطا را به مدت ده دقیقه ادامه می‌دهد. بله! موفق می‌شود! دکمه

را می‌چرخاند، فنرها باز می‌شوند و خرس کوچکی، جیرجیرکنان بیرون می‌پرد. او با لذت فریادمی‌کشد، خرس را دوباره داخل جعبه می‌گذارد و همه‌ی مراحل را مجدداً امتحان می‌کند. کودک شماره‌ی چهار، شماره‌ی سه را در حال باز کردن جعبه می‌بیند. صورتش سرخ می‌شود، به جعبه‌ی خودش مشت می‌کوبد و اشک می‌ریزد.

اما، پاسخ‌های بزرگسالان به شکست متفاوت است (البته تعداد کمی از ما به بازی با پوشک خود متوسل می‌شویم). شکست، دستیابی به اهداف را دور از دسترس نشان می‌دهد و تسلیم را ممکن می‌سازد (مثل کودک نوپای شماره‌ی یک که جعبه را کنار گذاشت). بعضی از ما بر اثر شکست، روحیه‌ی خود را از دست می‌دهیم و در نتیجه، خشک، بی‌عاطفه، منفعل و درمانده می‌شویم (مانند کودک نوپای شماره‌ی دو که از ادامه‌ی تلاش منصرف شد). برخی از ما شکست می‌خوریم، اما تا زمان دستیابی به موفقیت، دست از تلاش نمی‌کشیم (مانند کودک شماره‌ی سه) و بعضی نیز آن‌قدر تحت فشار استرس و شرم پس از شکست قرار می‌گیریم که قدرت تفکر صحیح را از دست می‌دهیم (مانند کودک شماره‌ی چهار که گریه کرد).

نحوه‌ی مقابله با شکست، تأثیر به‌سزایی در موفقیت و هم‌چنین سعادت و رفاه عمومی دارد. برخی به‌خوبی با شکست روبرو می‌شوند و برخی این‌گونه نیستند. شکست، همواره با خود آسیب و ناامیدی به‌همراه دارد، اما درعین حال می‌تواند یک عامل آموزنده و آگاه‌کننده باشد و تجارب جدیدی در جهت رشد ما ایجاد کند. ازاین‌رو، آن‌را جدی تلقی می‌کنیم و می‌آموزیم که اگر همین تجربه دوباره رخ دهد، باید به چه صورت با آن مواجه شویم و چگونه در جهت پیگیری اهداف خود پافشاری کنیم.

اگرچه از همان ابتدای زندگی روش‌های مختلف مقابله با شکست را آموخته‌ایم، اما به هیچ‌عنوان محکوم به پیروی از پاسخ‌های اولیه‌ی زندگی خود نیستیم. حتی کسانی که به شکست‌ها به‌صورتی بسیار ناکارآمد و مخرب پاسخ

می‌دهند نیز توانایی یادگیری سبک‌های روان‌شناختی مقابله‌ای مطلوب‌تر و سالم‌تر را دارند. برای انجام این کار، ابتدا باید بدانیم که شکست چه تأثیراتی بر زندگی ما دارد، چه زخم‌های روان‌شناختی ایجاد می‌کند و برای درمان آن‌ها باید با چه چالش‌های عاطفی روبرو شویم.

نسخه کتاب (nbookcity.com)

زخم‌های روان‌شناختی ناشی از شکست

شکست، معادل عاطفی سینه‌پهلوی است، همه ما به آن مبتلا می‌شویم و همه آن را وحشتناک می‌دانیم. سینه‌پهلوی، نوعی بیماری است که معمولاً بهبود پیدامی‌کند، زیرا پس از ابتلا، سبک زندگی و فعالیت‌های خود را بر اساس این بیماری تغییر می‌دهیم (استراحت می‌کنیم، مایعات گرم می‌نوشیم و لباس گرم بر تن می‌کنیم). در صورت ساده‌انگاری، شرایط بدتر و در برخی موارد، این بیماری نسبتاً ساده به ذات‌الریه تبدیل می‌شود. مواجهه با شکست، خطراتی مشابه سینه‌پهلوی دارد، اما اندک افرادی از نیاز به استفاده از معادل‌های روان‌شناختی استراحت، نوشیدن مایعات گرم و پوشیدن لباس گرم آگاه هستند. در نتیجه، بسیاری از شکست‌ها آسیب روانی قابل توجهی بر ما وارد می‌آورند که پیامدهای آن بسیار فراتر و آسیب‌رسان‌تر از تأثیر واقعی اصلی بر سلامت عاطفی ما است.

شکست، سه زخم روانی ایجاد می‌کند که به کمک‌های اولیه احساسی نیازمند است. شکست، ما را وادار می‌سازد تا در مورد مهارت‌ها، توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود به یک نتیجه بسیار نادرست و تحریف‌شده دست‌یابیم که این امر، به عزت‌نفس ما آسیب وارد می‌کند. شکست، باعث کاهش اعتماد به نفس، انگیزه و خوش‌بینی می‌شود و احساس بی‌پناهی، درماندگی و ناتوانی را افزایش می‌دهد. هم‌چنین، باعث ایجاد استرس و ترس ناخودآگاه می‌شود که ما را به سوی شکست‌های ناخواسته در آینده سوق می‌دهد. یکی از دلایلی که بسیاری از ما آسیب روانی ناشی از شکست را همواره در ذهن‌مان زنده نگاه می‌داریم، این است که اغلب یک یا دو حادثه، کل چرخه را معیوب می‌سازد. به علاوه، وقتی شکست برایمان بسیار عمیق و جانکاه به نظر برسد - که اغلب این‌گونه است - عدم درمان، ما را در معرض خطر ابتلا به عوارض

روان‌شناختی مانند شرم، درماندگی و حتی افسردگی بالینی قرار می‌دهد. بنابراین، آن‌چه به عنوان اولین بخش از شکست رخ می‌دهد-سرماخوردگی جزئی-می‌تواند به ذات‌الریه روان‌شناختی تبدیل شود که بر عملکرد عمومی و سلامت روانی ما تأثیر بسیار مخرب‌تری دارد.

نسخه کتاب (nbookcity.com)

۱. عزیزم، من شخصیت خود را خرد کردم: چرا اهداف مان بزرگ به نظر می‌رسند، اما احساس کوچکی و حقارت می‌کنیم

مدتهاست که بازیکنان بیس بال ادعا می‌کنند، وقتی تعداد گُل زده آن‌ها از حریف بیشتر باشد، توپ به معنای واقعی کلمه، پیش چشم‌شان بزرگ‌تر به نظر می‌رسد (از این‌رو ضربه زدن به توپ آسان‌تر می‌شود). جای تعجب نیست که همین بازیکنان، هنگامی که در شرایط باخت قرار می‌گیرند، توپ را کوچک‌تر می‌بینند و ضربه به آن برایشان دشوارتر می‌شود. اکثر روانشناسان چنین ادعاهایی را جدی نمی‌گیرند. شاید دلیل آن‌ها این است که بازیکنان بیس بال بسیار خرافاتی هستند. برخی از بازیکنان پس از پیروزی، از شستن لباس زیرشان خودداری می‌کنند، زیرا این کار را «بدیمن» می‌دانند و برخی دیگر با چوب خود می‌خوابند تا بتوانند از شکست پیشگیری کنند.

سرانجام روانشناسان تصمیم گرفتند، ادعاهای بازیکنان را به‌طور علمی مورد بررسی قرار دهند. آن‌ها در حین مطالعه با مشکلاتی مواجه شدند. داوران لیگ برتر در فاصله بین بازی‌های بیس بال از بازیکنان می‌خواستند تا پرسشنامه‌های روانشناسی را تکمیل کنند. دانشمندان تصمیم گرفتند این‌پدیده را در میان افراد عادی یا بازیکنان فوتبال نیز آزمایش کنند. از شرکت‌کنندگان خواستند در یک بازی فوتبال آمریکایی، از یک هدف معین به توپ ضربه بزنند. هریک از بازیکنان، مجاز به ده ضربه بودند. همه بازیکنان باید قبل از هر ضربه‌ای، عرض و ارتفاع هدف را تخمین می‌زدند. پس از انجام این کار، بازیکنانی که موفق به زدن ضربه صحیح نشده بودند (دو ضربه موفق یا کم‌تر) هدف را ده درصد باریک‌تر و بالاتر از دیگران ارزیابی می‌کردند و آن‌دسته که موفق به ضربه به هدف شده بودند، آن‌را ده درصد پهن‌تر و پایین‌تر ارزیابی نمودند. به نظر می‌رسد که همه آن‌ها درست می‌گفتند. شکست به معنای واقعی کلمه،

هدف را دشوارتر و دست‌نیافتنی‌تر از آنچه هست، نشان می‌دهد. شکست، نه تنها هدف را بزرگ‌تر جلوه می‌دهد، بلکه باعث ایجاد احساس کوچکی و حقارت در انسان می‌شود. شکست، احساس کم‌هوشی، عدم جذابیت، ناتوانایی، بی‌مهارتی و نالایقی را به ما القا می‌کند و تأثیرات بسیار منفی بر اعتماد به نفس و تلاش‌های آتی ما خواهد داشت. به عنوان مثال، اگر دانشجویی در امتحان میان‌ترم نمره قبولی کسب نکند، احتمالاً تصور می‌کند که توانایی‌های کم‌تری نسبت به دیگر هم‌کلاسی‌های خود دارد و آن درس در نظرش سخت‌تر جلوه می‌کند. همین‌مسئله، زمینه‌ساز نگرانی و کاهش اعتماد به نفس او در امتحانات پایان‌ترم می‌گردد. برخی از دانشجویان در شرایط مشابه، تلاش بیشتری می‌کنند و بیشتر درس می‌خوانند، برخی نیز چنان وحشت‌زده می‌شوند که مدام از خود می‌پرسند: «آیا می‌توانم در این درس موفق شوم؟».

حال تصور کنید که این دانشجو به تازگی وارد دانشگاه شده و اولین ترم خود را می‌گذراند، چه اتفاقی برای او خواهد افتاد؟ اگر نه تنها آن درس، بلکه کل دروس دانشگاهی را به عنوان یک چالش بزرگ‌تر از حد توان خود تصور کند، چه می‌شود؟ از آن‌جا که نمی‌داند، عدم موفقیت در امتحانات میان‌ترم تصوراتش را مخدوش کرده است (به گونه‌ای که درس و دانشگاه دشوارتر از واقعیت در نظرش جلوه می‌کند)، ممکن است تصمیماتی شتاب‌زده و نامناسب بگیرد. در واقع، به همین دلیل است که بسیاری از دانشجویان در ابتدای سال اول، ترک تحصیل می‌کنند (کودک نوپای شماره یک، در معرض همین خطر قرار گرفت).

تأثیر شکست بر اعتماد به نفس، بیش از این‌ها است. بسیاری از ما با نتیجه‌گیری‌های مخرب درباره شخصیت و توانایی‌های خود به شکست پاسخ می‌دهیم و تصور می‌کنیم که به هیچ‌وجه لیاقت و شایستگی آن کار را نداریم. واکنش بسیاری از ما به شکست، افکار و تصوراتی شدیداً مخرب است که نمونه‌هایی از آن‌را در این‌جا ذکر می‌کنم: «همیشه بازنده‌ام»، «نمی‌توانم

هیچ کاری را به درستی انجام دهم»، «اصلاً باهوش نیستم»، «احمق هستم»، «احساس خجالت می‌کنم»، «سزاوار شکست هستم»، «افرادی مثل من هرگز به جایی نمی‌رسند»، «اصلاً چرا باید کسی مرا استخدام کند یا با من قرار بگذارد؟» و افکاری از این قبیل که باعث ترور شخصیت می‌شوند. معدود افرادی به این‌باور رسیده‌اند که: «نباید به افکار ناشی از روحیه ضعیف بها بدهند». معمولاً، این افکار نفوذ زیادی در ذهن اکثر مردم دارد، به شکلی که این افکار را به زبان می‌آورند و به آن‌ها اعتبار می‌دهند. فرض کنید که کودک هفت‌ساله ما در امتحان املا شکست می‌خورد و می‌گوید: «من یک بازنده احمق هستم که نمی‌توانم هیچ کاری را به درستی انجام دهم»، اگر در چنین موقعیتی قرار بگیریم، بدون شک حرف‌های کودک را قطع و او را از گفتن چنین جملات وحشتناکی منع می‌کنیم، زیرا مطمئن هستیم که این افکار، باعث می‌شوند که او احساس بدتری داشته‌باشد و موفقیت در آینده برایش دشوارتر گردد. جالب است بدانیم که اغلب ما، نمی‌توانیم این منطق را در شرایط مشابه، برای خود اعمال کنیم.

منفی‌نگری پس از شکست، امری نادرست است و بیش از شکست اولیه به عزت نفس (احساس خود ارزشمندی) و عملکرد آینده ما آسیب می‌رساند. انتقاد از ویژگی‌های کلی شخصیتی، ما را نسبت به شکست‌های آینده حساس‌تر می‌سازد، به احساس عمیق شرم منجر می‌شود و سلامت روان ما را تهدید می‌کند. هم‌چنین، توانایی ارزیابی دقیق دلایل عدم موفقیت را به گونه‌ای مختل می‌سازد که قادر به پیش‌بینی اشتباهات مشابه در آینده نخواهیم بود. به عنوان مثال، اگر ناتوانی در دستیابی به اهداف پیشرفت شخصی را دلیل اصلی نقص شخصیت خود بدانیم، بعید است بتوانیم خطاهای اصلی در برنامه‌ریزی و تعیین هدف استراتژیک-که به احتمال زیاد منجر به شکست می‌شوند-را شناسایی و اصلاح کنیم.

چرا تصمیمات سال نو غالباً باعث ایجادِ اعتماد به نفس کاذب می‌گردد؟

تصمیمات سال نو، با امیدِ بهبودِ زندگی و احساسِ بهتر نسبت به خود، تنها تا ماه فوریه (و اغلب تا روز دوم ژانویه) به طول می‌انجامد. تصمیماتِ زودگذر از این دست، به جای تقویتِ عزت نفس؛ احساسِ شکست، ضعف و ناامیدی را القا می‌کند. این احساسِ ناخوش‌آیند، باعث می‌شود که خود را محکوم به بی‌انگیزه بودن و ناتوانی کنیم، معمولاً در چنین مواقعی، این جملات را در ذهن خود مرور می‌کنیم که: «قدرت و توانایی لازم برای تغییر را ندارم»، «آن قدر تنبل هستم که نمی‌توانم برای زندگی‌ام کاری انجام دهم» و...، هرچقدر از سال نو فاصله می‌گیریم، این احساسِ ناخوش‌آیند، روان ما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

آنچه باعث نادرستی برداشت‌هایی از این دست و در نتیجه احساس بدبختی می‌شود، غفلت از برنامه‌ریزی برای دستیابی به تصمیمات است. بدون برنامه‌ریزی دقیق-صرف‌نظر از انگیزه و توانایی-از همان ابتدا محکوم به شکست خواهیم بود. یکی از رایج‌ترین خطاهای برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف، بی‌توجهی به طراحی و تنظیم برنامه است.

دیگر خطای رایج در تصمیمات سال نو، افراط در هدف‌گذاری است. یک قاعده کلی وجود دارد که طبق آن، اگر تصمیمات سال نوی شما، بیش‌تر از درخواست‌های فرزندان از بابانوئل (سانتا) ([۷۷](#)) باشد، باید تعدادِ آن‌را کم کنید. پائولین ([۷۸](#))، زنی که اخیراً طلاق گرفته و دارای دو فرزند در حال تحصیل بود، اولین دوشنبه بعد از سال نو، وارد دفتر من شد و با افتخار یک ورق کاغذ را به من داد و گفت: «تصمیمات سال نوی من! شما مرا تشویق کردید که سکان زندگی‌ام را به دست گیرم و کشتی سرنوشت‌م را در مسیر درست هدایت کنم،

من هم این کار را انجام دادم!» نگاهی به لیست پائولین انداختم و متعجب شدم. فهرست او شامل موارد زیر بود: «چهار روز در هفته به باشگاه بدنسازی بروم و یازده کیلو وزن کم کنم، در محل کارم تلاش بیشتری نمایم، کمد های خانه را مرتب و دیوارهای اتاق خواب را رنگ کنم، پنج دوست جدید پیدا کنم، مشخصات خود را در یک وبسایت همسریابی ثبت نمایم و دست کم دو بار در ماه با دیگران قرار بگذارم، در کتابخانه محل ثبت نام کنم، یک بعدازظهر در ماه را به خودم اختصاص دهم، در کلاس آشپزی شرکت کنم، نواختن پیانو را به صورت خودآموز یاد بگیرم و اوقات بیشتری را با بچه ها بگذرانم». سپس با اشتیاق پرسید: «نظر شما چیست؟» پاسخ دادم: «به این فکر می کنم که کنترل سکان زندگی به چه شکل است» با لبخندی ادامه دادم: «اگر فرض کنیم که شما راننده نسکار (۷۹) باشید، این فهرست برای مادری فوتبالیست است که یک مینی ون دارد!»

برایش توضیح دادم که وقتی اهداف زیادی برای خود تعیین می کنیم، بعید به نظر می رسد که حتی یکی از آنها را به سرانجام برسانیم. فهرست پاولین اشتباهات فراوانی در هدف گذاری داشت. برخی از اهداف لیست او با یکدیگر در تضاد بودند (در نظر گرفتن چهار روز در هفته برای رفتن به باشگاه بدنسازی و صرف وقت بیشتر با بچه ها)، برخی بسیار مبهم (تلاش بیشتر در محل کار) و موارد دیگر بسیار دشوار بودند (پیدا کردن پنج دوست جدید، اختصاص یک بعد از ظهر در ماه به خود و دو قرار ملاقات در ماه). چنین برنامه ای برای اکثر زنان مجرد چالش برانگیز است، چه رسد به این که مادر دو فرزند باشد.

اختصاص زمان برای دستیابی به اهداف متعدد و اولویت بندی آنها، در صورتی موفقیت آمیز خواهد بود که با توجه به شرایط موجود، محتمل یا قابل دستیابی باشند. اغلب مردم، از تفکیک اهداف بلندمدت، به زیرمجموعه های واقع بینانه و کوچک تر غافل می شوند. از این رو، بسیاری از اهداف، دلهره آور و طاقت فرسا به نظر می رسند. در نهایت، برای برنامه های عملیاتی-درجهت مقابله

با موانع، مشکلات و پس‌روی‌هایی که ممکن است در این‌راه ایجاد شود-وقت کم‌تری صرف می‌کنند و درنتیجه توانایی مقابله با آن‌ها را از دست می‌دهند. دلیل این‌که اغلب افراد قادر به اجرای تصمیمات سال نو (و سایر اهداف) نیستند، این است که از ابتدا، اهداف نادرستی را انتخاب می‌کنند و در نتیجه به عزت‌نفس خود صدمه می‌زنند.

۲. انفعال و درماندگی: چرا ما درون جعبه‌های نامرئی گرفتار

می‌شویم؟

شکست، دشمن اصلی اعتماد به نفس، انگیزه و امید است. شکست، ما را به گونه‌ای وادار به تسلیم می‌کند که از هرنوع تلاش برای آینده و احتمال موفقیت، چشم‌پوشی می‌کنیم. به عنوان یک قاعده کلی می‌توان گفت: هرچه فرضیات ما در مورد ویژگی‌ها و ظرفیت‌های درونی، نسجیده و منفی‌تر باشد، انگیزه ما برای تغییر وضعیت موجود، کم‌تر خواهد بود. واقعیت این است که اندک افرادی وجود دارند که برای تحقق اهداف دور از دسترس، تلاش می‌کنند. از این گذشته، اگر متقاعد شویم دلیلِ بدشانسیِ ما، کم‌هوشی و عدم توانایی است، بدون شک شکست خواهیم خورد، در نتیجه، دلیلی برای اصرار در تحقق اهداف باقی نخواهد ماند. وقتی جراحِ شکست هنوز تازه است و عزت نفس ما را تحت تأثیر قرار نداده، از یک مسأله مهم غافل می‌شویم: «مفروضات و تصوراتی که بن‌مایه‌های انگیزه ما برای «تسلیم شدن» را تشکیل می‌دهند، اساساً نادرست‌اند».

لنی (۸۰)، یک مدیر سی ساله در شرکت فروش و بازاریابی بود که با افسردگی شدید-به‌خاطر شغلش-برای روان‌درمانی به دفتر من مراجعه نمود. اگرچه شغل او از لحاظ مالی برای همسر و فرزندِ نورسیده‌اش مناسب به نظر می‌رسید، اما به آن دلبستگی نداشت، زیرا علاقه اصلی او، تردستی و شعبده‌بازی بود. او جوانی لاغر اندام، با صورتی استخوانی و زاویه‌دار و سبیل‌های ضخیم بود (من در طول این سال‌ها با شعبده‌بازان زیادی کار کرده‌ام، اما نمی‌دانم که چرا بسیاری از آن‌ها سبیل دارند و این مسأله برایم به شکل یک راز باقی مانده است). شلوار جین و کُت بزرگی بر تن داشت، به طوری که احساس می‌کردم تا چند دقیقه دیگر، یک کبوتر، یک خرگوش یا حتی رشته‌های دستمال

رنگی را از گُتش بیرون خواهد آورد. افسوس! هیجان‌انگیزترین چیزی که لنی از جیبش بیرون آورد، قرص گلودرد بود.

لنی از دبیرستان شعبده‌بازی را آغاز کرد، اما هرگز نتوانست تا حدی در این کار موفق شود که از شغلش در شرکت استعفا دهد و شعبده‌بازی را به عنوان حرفه اصلی خود برگزیند. اگرچه از تولد پسرش هیجان‌زده بود، اما می‌دانست که همین موضوع، زنگ خطری برای مرگ آرزوهایش-شعبده‌بازی-به‌شمار می‌رود. در آن زمان اطلاعات کمی در مورد مسیر شغلی شعبده‌بازان داشتم، اما چیزی از دلیل علاقه آنها به این کار نمی‌دانستم.

لنی گفت: «نمی‌توانم بدون شعبده‌بازی زندگی‌کنم و هرگز نتوانسته‌ام شغلی در این زمینه پیدا کنم. چند سال پیش، ویدیویی از خودم ضبط کردم و برای همه اسپانسرها فرستادم، اما هیچ جوابی نگرفتم». لنی به شکلی که گویی تصویری کرد قصد دارم با او مخالفت کنم، ادامه داد: «می‌دانم! حتماً فکر می‌کنید که کار من آن قدر خوب نبوده تا توجه آنها را جلب کند». من به هیچ وجه چنین فکری نکردم، اما لنی توضیح داد که اسپانسرها فقط شعبده‌بازانی را می‌پذیرفتند که ترفندهای آنها-ترفندی که به عنوان امضای شعبده‌باز عمل کند-فوق‌العاده و خاص باشد. ظاهراً، ترفندهای لنی این‌گونه نبود.

لنی در ادامه گفت: «دو سال گذشته را صرف کار بر روی ترفندهای جدید کردم. اما چند ماه پیش، سی‌ساله شدم». او در پاسخ به اعتراض خیالی دیگر من گفت: «بله، می‌دانم! سی‌سال، سن زیادی نیست، اما به این نتیجه رسیده‌ام که زمان آن فرا رسیده تا دست از شعبده‌بازی بردارم و به حمایت از خانواده‌ام بپردازم. از رزرو سالن برای نمایش دست‌کشیده و ابزارهایم را کنار گذاشته‌ام».

نفس عمیقی کشید و ادامه داد: «اما دست‌کشیدن از شعبده‌بازی برایم به معنای مرگ است». آب‌دهانش را به سختی قورت داد و گفت: «بله، می‌دانم، مهم نیست که چه احساسی دارم زیرا نمی‌توانم کاری در این مورد انجام دهم. تمام تلاشم را کردم تا شعبده‌باز خوبی شوم اما موفق نشدم. هرگز یک شعبده‌باز

حرفه‌ای نخواهم شد، باید این واقعیت را بپذیرم و به زندگی ادامه دهم. به همین دلیل این‌جا هستم، دکتر! به کمک نیاز دارم. باید به من کمک کنید تا قبول کنم که زندگی‌ام به عنوان یک شعبده‌باز، به پایان رسیده است. شاید اگر به کمک شما این کار را انجام دهم، آسیب زیادی نبینم».

شعبده، اشتیاق لنی در تمام عمرش بود، اما عدم موفقیت او در تأمین رضایت اسپانسرها یا عدم ارائه ترفندهای جذاب، این احساس را در او پدید آورد که گویی تمام گزینه‌های خود را از دست داده است. تنها انتخاب ممکن در ذهن او، دست کشیدن از علاقه و اشتیاقش بود. این کاری است که احساس شکست با ما می‌کند. حس ناامیدی و گرفتاری را در وجودمان بیدار می‌سازد، ما را وادار به تسلیم می‌کند و بیش از حد به تصور گرفتاری در این نوع تفکر شکست‌گرا، تمایل پیدا می‌کنیم. از پیشرفت و ارتقا چشم می‌پوشیم و دست از تلاش برمی‌داریم. همه این‌ها به این دلیل است که باور داریم، رئیس‌مان بی‌توجه به عملکرد خوب ما، قصد ترفیع‌مان را ندارد. رأی نمی‌دهیم زیرا اطمینان داریم که کاندیدای موردنظرمان برنده نمی‌شود. زمانی که داروهای ضدافسردگی - که برایمان تجویز شده است - تأثیری روی روند درمان‌مان ندارد، از مراجعه مجدد به روانپزشک امتناع می‌کنیم، زیرا تصورمان این است که اگر این دارو مؤثر نباشد، هیچ داروی دیگری تأثیرگذار نخواهد بود. در یک باشگاه بدنسازی ثبت نام می‌کنیم، در اولین تمرین، ماهیچه‌هایمان درد می‌گیرد، نتیجه می‌گیریم که برای فعالیت‌های بدنی ساخته نشده‌ایم. از آن‌جا که تصور ما این است که هرگز لاغر نمی‌شویم، رژیم خود را می‌شکنیم. هنگامی که خواسته‌های ما مرتباً توسط همسرمان نادیده گرفته می‌شود، نتیجه می‌گیریم که دیگر از نظر او جذاب نیستیم و دست از این کار می‌کشیم.

در هر یک از این سناریوها، شکست ما را متقاعد می‌سازد که هیچ شانس برای تحقق بخشیدن به خواسته‌های خود نداریم، بنابراین دست از تلاش می‌کشیم. دقت داشته باشیم که شکست بسیار قدرتمند و گمراه‌کننده است.

هنگام شکست و در اکثر مواقع، به ارزیابی‌های خود اطمینان داریم، از تلاش دست برمی‌داریم و به تنهایی و افسردگی پناه می‌بریم، این کار تنها به یک «فرض خودتأیید» (۸۱) منجر می‌گردد، فرضیه‌ای که ما را به عقب برمی‌گرداند. اقدام نکردن، عدم موفقیت را تضمین می‌کند و پس از آن، شکست نهایی خود را-نه به دلیل عدم پشتکار از طرف خود، بلکه به دلیل تأیید این موضوع که دستیابی به موفقیت غیر ممکن است-جلوه‌گر می‌سازد. در واقع تسلیم، نتیجه‌ای را به وجود می‌آورد که از آن می‌ترسیدیم یا از آن فرار می‌کردیم، هم‌چنین بدبینی، ما را نسبت به گزینه‌ها و امکاناتی که وجود دارد، بی‌اعتماد می‌کند.

به عنوان مثال، ممکن بود در محل کار، در نوبت دوم ارتقا قرار داشته باشیم و در صورت عملکرد مناسب به سطح بالاتر برویم. می‌توانستیم برای کاندیدای سیاسی مورد علاقه خود مبارزه کنیم و با این کار شانس انتخاب او را افزایش دهیم. می‌توانستیم داروی ضد افسردگی دیگری را امتحان کنیم، زیرا معمولاً امتحان چندین دارو برای یافتن داروی مناسب، لازم است (دقیقاً مانند داروهای مسکن بدون نسخه). آموزش بیشتر در مورد ورزش به ما کمک می‌کند تا با برنامه‌ریزی روی تمرینات متناسب با سطح آمادگی جسمانی، از آسیب جلوگیری کنیم. اگر ادامه رژیم برایمان دشوار بود، می‌توانستیم در جهت تقویت انگیزه خود گام برداریم و اگر همسرمان خواسته‌های ما را نادیده می‌گرفت، می‌توانستیم با او صحبت کنیم و مسائلی که زمینه‌ساز این رفتار بود را حل و فصل نماییم.

تسلیم در برابر احساس بدبینی، درماندگی و انفعال به اندازه نادیده گرفتن یک سرماخوردگی شدید به سلامت جسمی صدمه می‌زند. در واقع، «سینه‌پهلوی» لنی درست زمانی وخیم‌تر شد که تصمیم گرفت شعبده‌بازی را کنار بگذارد. او گرفتار احساس یأس، ناامیدی و درماندگی شد و در معرض ابتلا به افسردگی پیشرفته قرار گرفت. افسردگی پیشرفته، همان «ذات الریه روانی» است که

سلامت ذهن را تهدید می‌کند.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

۳. فشار عملکرد: انتظار شکست چه عواقبی در پی دارد؟

اگر انتظار موفقیت در کاری را نداشته باشیم و در انجام آن با شکست مواجه شویم، زخم‌های روانی ناشی از شکست نسبتاً جزئی است. شکست در یک قرعه‌کشی ملی، به‌ندرت افراد را افسرده می‌کند. اکثریت قریب به‌اتفاق خوانندگان غیرحرفه‌ای به‌دلیل عدم ارائه اجرای موفق، احساس شرمندگی نمی‌کنند (گرچه قطعاً ناامید می‌شوند). اما وقتی مهارت، توانایی و ابزار لازم برای موفقیت را در اختیار داشته‌باشیم و موفق نشویم-فشار بسیار بیش‌تری را احساس خواهیم‌کرد. فشار عملکرد نامناسب، در میزان کم مفید، اما در مقادیر بیش‌تر، مخرب است، زیرا می‌تواند اضطراب و ترس از شکست و خطر تسلیم‌شدن را تقویت‌کند.

بسیاری از ما، فارغ از هوش، آمادگی و یا آشنایی با مطالبی که آموخته‌ایم، اضطراب امتحان را تجربه می‌کنیم. یکی از دلایل شایع بودن اضطراب امتحان، تحریک نسبتاً آسان آن است. حتی اندک تجربه اضطراب کافی است تا وقتی در آینده با وضعیتی مشابه روبرو می‌شویم، به‌شدت مضطرب گردیم. اضطراب امتحان مشکلات زیادی ایجاد می‌کند، زیرا باعث اختلالات گسترده در تمرکز، دقت و توانایی تفکر می‌شود، این‌مسأله، تأثیر زیادی بر عملکرد ما باقی می‌گذارد. به‌طور معمول، وقتی صحبت از تمرکز و توجه می‌شود، اضطراب با جلوه شدیدتری بروز می‌کند. مشکلات احشایی ناشی از اضطراب می‌تواند آن‌چنان گیج‌کننده و منابع فکری آن، به‌قدری مهم باشد که برای درک نکات ریز پرسش‌ها، بازیابی اطلاعات مربوطه از حافظه، فرموله‌کردن پاسخ‌ها به‌صورت منسجم یا انتخاب بهترین گزینه در پرسش‌های چند گزینه‌ای، دچار چالش شویم. نمونه‌ای از تأثیرات چشمگیر اضطراب این است که باعث می‌شود در تست پایه ضریب هوشی، پانزده امتیاز کم‌تر از واقعیت کسب‌کنیم.

این امر یک موضوع حاشیه‌ای قابل توجه است که می‌تواند نمره افراد را از سطح عالی به متوسط کاهش دهد.

یکی از مظاهر کم‌تر شناخته‌شده اضطراب امتحان، زمانی رخ می‌دهد که کلیشه‌های منفی در مورد جنسیت، نژاد، قومیت و... به یادآوری می‌شود. این موارد به عنوان تهدیدهای کلیشه‌ای شناخته شده‌اند و یادآوری آنها، نگرانی‌های ناخودآگاه و ترس از انطباق با کلیشه‌ها_حتی وقتی کاملاً بی‌دلیل باشند و اعتقاد داریم کلیشه مورد بحث فاقد اعتبار است-را ایجاد می‌کنند. چنین نگرانی‌هایی، حتی اگر به سختی در ضمیرناخودآگاه ما ثبت شده باشند، آن‌چنان می‌توانند بر توجه و تمرکز ما تأثیرگذار باشند که در عملکردمان اختلال ایجادکنند.

به عنوان نمونه، دخترانی را تصور کنید که در آزمون‌های ریاضی شرکت می‌کنند. هنگامی که دختران بدون حضور پسران در آزمون حاضر می‌شوند، نتایج بهتری نسبت به امتحان همراه با پسران کسب می‌کنند. حتی اکنون و در قرن بیست و یکم، حضور پسران می‌تواند این‌باور کلیشه‌ای و در عین حال اشتباه را که مردان در ریاضیات ذاتاً بهتر از زنان هستند، به طرز نامحسوسی به دختران یادآوری کند.

هیچ ترسی بالاتر از «ترس از شکست» نیست

از نظر برخی، شکست نه تنها با یأس و ناامیدی، بلکه با احساسات مخرب تری مانند خجالت و شرمندگی همراه است. احتمال شکست می تواند آن قدر ترسناک باشد که ناخودآگاه تلاش کنیم تا انتظارات خود از موفقیت را کاهش دهیم. اگرچه کاهش انتظارات ممکن است رویکردی منطقی به نظر برسد، اما روش ما می تواند منجر به یک کارشکنی ناخواسته شود و نتیجه ای را به بار آورد که از آن هراس داریم.

لیدیا (۸۲)، زنی که نزدیک به چهل سال داشت، به مدت ده سال از کار خود در زمینه بازاریابی فاصله گرفت تا به تربیت سه فرزند خردسال خود بپردازد. زمانی که فرزند کوچک او به مهد کودک رفت، لیدیا و شوهرش توافق کردند که کار خود را از سر بگیرد. لیدیا به سرعت از ارتباطات خود برای انجام مصاحبه شغلی در شش شرکت مختلف استفاده کرد. اما علی رغم مدارک علمی و سوابق درخشانی که در پرونده کاری خود داشت، هیچ یک از آنها برای مصاحبه دوم با او تماس نگرفتند. لیدیا به طرز وحشتناکی از شکست خود احساس شرمساری می کرد. لازم به ذکر است که او برای داشتن سوابق و مدارکش به خود مغرور بود. اگرچه باور داشت که کارهایش را به نحو احسن انجام داده است، اما به سرعت مشخص شد که ترس از شکست باعث شده بود تا فرصت ها را یکی پس از دیگری از دست بدهد یا بهتر بگوییم، این موضوع به سرعت برای من آشکار شد. از طرف دیگر، لیدیا باور داشت که برای دستیابی به موفقیت تمام تلاش خود را به کار گرفته است.

لیدیا توضیح داد: «ببینید، می فهمم که چرا اولین شرکت مرا نپذیرفت. پیش از رفتن به آن جا فرصتی برای کسب اطلاعات در مورد آن شرکت نداشتم. دخترم یک بازی بسکتبال مهم داشت و من به او قول داده بودم که برای تمام بازیکنان

تیم، کیک براونی بپزم». روایت لیدیا از مصاحبه دوم نیز مانند مصاحبه قبلی قانع‌کننده نبود: «آه! می‌دانید، مادرم شب قبل از آن مصاحبه با من تماس گرفت و سه ساعت درگیر صحبت با او بودم. از درگیری همسر پسرخاله‌ام با خواهرش (خاله‌ام) ناراحت بود. بنابراین نخواستم حرف‌هایش را قطع کنم». برداشت لیدیا از دلیل رد شدن در مصاحبه سوم نیز غیرموجه بود: «بسیار خب! جریان این بود که ناخن‌هایم بسیار نامرتب بودند و فکر کردم که پیش از مصاحبه می‌توانم برای انجام مانیکور و پدیکور به یک سالن زیبایی مراجعه کنم، اما در تخمین زمان، دچار اشتباه شدم و با نیم ساعت یا شاید چهل و پنج دقیقه تأخیر به آن‌جا رسیدم. به همین دلیل آن‌ها از پذیرفتن من امتناع کردند. باور می‌کنید؟». مطمئناً می‌توانستم باور کنم، اما از تأیید حرف او خودداری کردم.

لیدیا در ادامه توضیح داد که سردرد شدید می‌گرنی باعث شد تا شب قبل از چهارمین مصاحبه‌اش بیدار بماند: «خسته شده بودم! باورتان می‌شود که حتی فراموش کردم یک نسخه از رزومه‌ام را برایشان ببرم؟». او ادامه داد: «صبح روز پنجمین مصاحبه به ناراحتی گوارشی ناگهانی مبتلا شدم. صداها‌ی شکم در مقطعی از زمان به اندازه‌ای بلند شد که فقط می‌توانستم به آن بخندم و عذرخواهی کنم. اما از آن‌جا که آن‌ها این صدا را نشنیده بودند، لحظه‌ای ناخوشایند برایم رقم خورد. مطمئنم که در آینده بازهم به آن خواهم خندید!». تردید داشتم که لیدیا این جریان را خنده‌دار بداند، اما دوباره از حرف زدن خودداری کردم.

لیدیا ادعا کرد که در ششمین مصاحبه همه چیز به جز یک مورد به خوبی پیش رفته است: «آن روز از دنده چپ بیدار شدم و واقعاً تحریک‌پذیر و بی‌تاب بودم. همسرم فکر می‌کرد که به هر حال باید به مصاحبه بروم، اما باید به صدای روده‌هایم گوش می‌دادم و در خانه می‌ماندم. مسئول پذیرش آن قدر روی اعصابم بود که در نهایت با او درگیر شدم. فرد مصاحبه‌گر برای بررسی جنجال پیش‌آمده از اتاق بیرون آمد. در هر صورت، درگیری بین ما برطرف شد. به قول

معروف کاری که قرار باشد اتفاق بیفتد، پیش خواهد آمد.

اکثر افرادی که روایت لیدیا را می‌شنوند، بلافاصله یک الگوی آشکار از بهانه‌گیری، اجتناب و رفتار خودتخریب‌گرانه را تشخیص می‌دهند که مطمئناً شکست را تضمین می‌کند، اما لیدیا واقعاً از این مسائل غافل بود. ضمیر ناخودآگاه او می‌توانست از شرم و خجالتی که همواره از آن می‌ترسید، جلوگیری کند. ترس از شکست باعث می‌شود که بسیاری از ما رفتارهایی بر مبنای خودناتوان‌سازی بروز دهیم. از این‌رو، در برخی رفتارها اغراق می‌کنیم. اغلب در مقصر دانستن و خودناتوان‌سازی بسیار خلاق هستیم. بسیاری از ما، مطالعه پیش از یک آزمون مهم را به تعویق می‌اندازیم و زمان را از دست می‌دهیم. ممکن است شب قبل از یک سخنرانی مهم با دوستان مان بیرون برویم، در مصرف نوشیدنی زیاده‌روی کنیم یا خواب کمی داشته باشیم. ممکن است جزوه و کتاب‌های خود را در مترو یا منزل یکی از دوستان جا بگذاریم. ممکن است هنگام بسته‌بندی مواد موردنیاز برای مسابقه پخت پای گیلان، گیلان را فراموش کنیم یا احتمال دارد برای شرکت در مسابقه دو ماراتن، فراموش کنیم کفش مان را با خود ببریم. در چنین مواقعی -درست مانند لیدیا- بیمارهای این‌چنینی را ایجاد می‌کنیم. اگر باوجود چنین موانعی به خوبی عمل کنیم، در مواقعی که شانس با ما یاری نمی‌کند پاداشی در دست خواهیم داشت که در ازای دستیابی به موفقیت، به خود تقدیم می‌کنیم. به خاطر داشته باشید که خود ناتوان‌سازی، به ندرت به موفقیت منجر می‌شود. علاوه بر این، چنین استراتژی‌هایی مانع از بررسی دقیق شکست‌ها و نتیجه‌گیری مفید در مورد آنچه باید در آینده تغییردهیم -یا انجام همان کار به شکلی متفاوت- می‌شوند. به عنوان مثال، شاید رزومه لیدیا یا مهارت‌های مصاحبه شغلی او به برخی تغییرات نیاز داشت. ارزیابی چنین عواملی غیرممکن است زیرا در پوشش مجموعه موانعی که لیدیا در راه خود قرار داد، پنهان شده بود.

ماهیت ناخودآگاه خودناتوان‌سازی-حتّی زمانی‌که دیگران به ما تذکر می‌دهند- چشم ما را نسبت به آن کور می‌کند. لیدیا در ابتدا باورداشت که بهانه‌های او واقعیت دارند و شکستِ او به دلیل اتفاقاتی بود که کنترلی بر آنها نداشته‌است. وقتی با مخالفت من مواجه شد با چنین جملاتی به من پاسخ داد: «انتظار ندارید قوی که به دخترم داده‌بودم را نادیده بگیرم، مگر نه!»، «مشکل این بود که من به صدای روده‌هایم گوش نکردم و در خانه نماندم. روده‌هایم هرگز به من دروغ نمی‌گویند».

ترس از شکست در خانواده

مقابله با ترس از شکست در لیدیا، نیازمند اقدامات فوری بود، زیرا مطالعات نشان می‌دهند والدینی که از مشکل ترس از شکست رنج می‌برند، اغلب آن‌را به فرزندانشان منتقل می‌کنند. بیش‌تر والدین، فرزندان خود را به‌عنوان متعلقات و هم‌چنین محصولِ مهارت‌های فرزندپروری خود می‌دانند، به‌گونه‌ای که در هنگام شکست فرزندان، احساس شرم در والدین ایجاد می‌شود. ممکن است با دوری از آن‌ها به‌صورت ضمنی (با لحن صدا یا زبان بدن) و آشکارا (ابراز عدم تأیید یا خشم) به فرزندان‌شان پاسخ‌دهند. کودکان، رویگردانی والدین خود را انتخاب می‌کنند، همین‌امر باعث برانگیخته‌شدن احساس شرم در آن‌ها می‌شود و به آن‌ها می‌آموزد که باید از شکست بترسند و از آن اجتناب کنند.

بدیهی است، در اکثر قریب به‌اتفاق شرایط، والدین از تأثیرات منفی چنین‌رفتاری بر فرزندانشان آگاهی ندارند. لیدیا مادر سه‌فرزند خردسال بود که علاقهٔ شدیدی به آن‌ها داشت. واقعیت این‌است که در صورت عدم درمانِ زخم‌های روان‌شناختی ناشی از شکست و عادت‌های خودتخریب‌گرانه، چرخهٔ ترس از شکست را تداوم می‌بخشیم و آن‌را به فرزندان خود منتقل می‌کنیم.

ترس شدید از شکست در حالت غیرعادی

بیل باکتر (۸۳) زندگی حرفه‌ای فوق‌العاده‌ای به‌عنوان یک بازیکن بیس‌بال، در لیگ برتر داشت. او دوهزار و هفتصد ضربه مؤثر در جام بتینگ‌کراونز (۸۴) و بازی در تیم ورزشکاران سرشناس را در پرونده خود داشت. اما او را بیشتر به دلیل خطایی که هنگام بازی در بوستون رد ساکس (۸۵) در سری جهانی (سال ۱۹۸۶) مقابل تیم نیویورک متس (۸۶) انجام داد، می‌شناسند. باکتر تنها ورزشکاری نیست که در یک بازی قهرمانی هنگام اجرای مهارت ساده‌ای که هزاران بار آن‌را به شکلی عالی انجام داده‌است، شدیداً شکست می‌خورد. ورزشکاران غیرحرفه‌ای نیز به دفعات مکرر در لحظات خاص شکست می‌خورند. شکست در خارج از زمین بازی نیز ممکن است برای هرکسی اتفاق بیافتد.

چرا بسیاری از ما تنها به دلیل یک ضربه اشتباه، یک بازی بزرگ را از دست می‌دهیم؟ چرا یک خواننده با استعداد که بی‌هیچ عیب و نقصی آواز می‌خواند، در یک امتحان مهم، نت آخر را فقط به دلیل شرم و خجالت، ناموزون اجرا می‌کند؟ چرا یک مدیر تبلیغات در هنگام ورود رئیس به اتاق، لکنت زبان می‌گیرد، در بیان توضیحات به مشتریان با مشکل مواجه می‌شود و خدمات نامناسبی را به آن‌ها ارائه می‌نماید؟

روانشناسان به تحقیق در مورد این موضوع پرداخته‌اند که مکانیسم‌های روان‌شناختی مسئول این لغزش‌های ذهنی هستند. شکست شدید معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که استرس موقعیت‌های پرفشار باعث می‌شود، بیش از اندازه به وظایف خود فکر کنیم و توجه‌مان را از بخشی از مغز که مسئول رفتارهای خودکار یا وابسته به روان است، بر دیگر بخش‌ها معطوف‌سازیم. برای توضیح این نکته، تمرین زیر را انجام دهید: در یک لیوان دسته‌دار، آب بریزید، آن را در

دست بگیرید و در اتاق راه بروید. کار سختی نیست، درست است؟ حالا دوباره این کار را تکرار کنید، اما این بار، به لیوان آب نگاه کنید و بر نریختن آن روی زمین تمرکز نمایید. در این حالت، ریختن آب بر روی زمین بسیار محتمل تر از زمانی است که توجهی به لیوان نداریم.

روند شکست‌های شدید نیز بر همین اصل استوار است. هرچه فشار بیشتر شود، احتمال این که اقدامات خود را بیش از حدِ نرمال تجزیه و تحلیل کنیم بیشتر می‌گردد و در اجرای صحیح کاری که صدها بار انجام داده‌ایم یا تمرین کرده‌ایم با مشکل مواجه می‌شویم. همه ما اشتباه می‌کنیم، اما شکست معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که ضریب خطر را زیاد در نظر بگیریم. تبعات شکست و ملامت خویشتن بسیار عمیق است. بیل باکتر-پس از بیست و پنج سال-هنوز هم به خاطر خطایی که مرتکب شد، مورد سرزنش قرار می‌گیرد. هم چنین، سال‌ها و حتی دهه‌ها است که بسیاری از ما در لحظات دشوار و تحت استرس، شکست بسیار شدید را تجربه می‌کنیم.

نحوه درمان زخم‌های روان‌شناختی ناشی از شکست

شکست اغلب دردناک است، اما همه انواع آن مستلزم به‌کارگیری کمک‌های اولیه احساسی نیستند. بسیاری از شکست‌ها جزئی هستند و به‌سادگی فراموش‌شان می‌کنیم. اما اگر آن‌ها را جدی قلمداد و به این‌مسئله فکر کنیم که دفعه بعد باید چه کار متفاوتی در چنین شرایطی انجام دهیم تا در تحقق اهداف خود دچار اشتباه نشویم، ممکن است حتی با شکست‌های شدید و معنی‌دار مواجه شویم. زمانی که مرتباً طعم شکست را می‌چشیم و یا وقتی عکس‌العمل ما در مقابل شکست به‌گونه‌ای است که اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و شانس موفقیت در آینده را ضعیف می‌کنیم، در معرض خطر تبدیل سرماخوردگی به ذات‌الریه روانی قرار می‌گیریم. از آن‌جا که بسیاری از اضطراب‌های مرتبط با شکست، تأثیرات مخرب شکست را تشدید می‌کنند، بهتر است محتاط‌باشید و در اسرع وقت پس از بروز شکست‌های معنی‌دار یا آزاردهنده، درمان‌های اولیه روان‌شناختی را انجام دهید. بیایید کابینت کمک‌های اولیه روانشناسی را باز و گزینه‌های درمانی را مرور کنیم.

دستورالعمل‌های عمومی درمان

شکست، زمینه‌ساز ایجاد سه نوع زخم روان‌شناختی است. به اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس ما آسیب می‌زند و اهداف را در نظردان دور از دسترس جلوه‌می‌دهد. ادراک ما را تحریف، ما را از رسیدن به موفقیت ناامید و مجبور به دست کشیدن از تلاش می‌کند. ممکن است نوعی فشار عملکردی ایجاد کند که اضطراب را افزایش دهد و باعث لغزش ناخودآگاه در فعالیت‌های آتی گردد.

درمان‌های A (دریافت پشتیبانی) و B (بازیابی کنترل) در به‌حداقل رساندن آسیب به اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس کمک می‌کنند، از ایجاد ذهنیت‌های بدبینانه و شکست‌گرایانه که منجر به از دست دادن انگیزه و تسلیم می‌شوند، جلوگیری و انگیزه، امید و شانس موفقیت در آینده را تقویت می‌کنند. درمان C (مسئولیت‌پذیری) بر مالکیت شکست، ترس و احساسات ناشی از آن و به‌حداقل رساندن لغزش خودتخریب‌گرایانه در اقدامات آینده متمرکز است. درمان D (کنترل فشار عملکرد) به کاهش فشار عملکرد، ترس از شکست، اضطراب امتحان (تهدید کلیشه‌ای) و شکست شدید کمک می‌کند.

درمان A: دریافت پشتیبانی و واقع‌گرایی

هرگاه یکی از بیمارانم از شکستِ نا امیدکننده و جانکاه خود برایم حرف می‌زند، اولین پاسخ من، ابراز همدردی و حمایت عاطفی است. این صحبت‌ها اغلب باعث می‌شود دستشان به‌سوی جعبهٔ دستمال کاغذی دراز شود. دومین پاسخ من، اشاره به برخی از درس‌هایی است که پس از شکست می‌آموزند و به آن‌ها در جهت پیشرفت‌شان کمک می‌کند، هرچند گاهی این صحبت‌ها باعث می‌شود که آن‌ها جعبهٔ دستمال کاغذی را به‌سوی من پرتاب کنند! با دیدگاهی مثبت می‌توان دریافت که اگر هنوز هم برای شکست خود گریه می‌کنیم، حتماً مشکلی وجود دارد.

من به دو دلیل به این‌روش به آن‌ها پاسخ می‌دهم: یک، من در جاخالی‌دادن مهارت دارم. دو، پژوهش‌ها به‌کرات نشان داده‌اند که مؤثرترین راه برای درمان زخم‌های روانی ناشی از عدم موفقیت (شکست)، جستجوی درس‌های مثبت در مورد آن اتفاق است. به‌علاوه، ارائهٔ حمایت اجتماعی و عاطفی به‌تنهایی، باعث می‌شود افرادی که تجربهٔ یک شکست را دارند، احساس بدتری پیدا کنند. اما دلیل این موضوع چیست؟ مگر نه این است که همیشه پس از آسیب، از همدلی دیگران بهره‌مند می‌شویم؟

حمایت عاطفی در زمانی که هنوز از شکست رنج می‌بریم، در واقع تصورات غلط در مورد کمبودها، نقایص شخصیتی و توانایی‌های ما را تأیید می‌کند. اما اگر بیان حمایت‌های اجتماعی، سریع و در پی ارزیابی واقعی از پیامدهای شکست باشد، می‌توانیم با یک چشم‌انداز واقع‌بینانه که به ما امکان «واقع‌گرایی» می‌دهد، از دریافت تأیید عاطفی نیز بهره‌مند شویم. این موضوع، یک یا دو ترکیبِ دریافت حمایت عاطفی است و ارزیابی درس‌هایی که می‌توانیم از این تجربه بیاموزیم، مؤثرترین استراتژی فوری پس از

یک شکست بزرگ است. بسیاری از ما در جلبِ حمایت عاطفی تبحر داریم،
اما می‌دانیم وقتی که هنوز احساس بدی نسبت به خود داریم، دریافت حمایت
عاطفی، حقیقتی چالش‌برانگیز است.

نشر کتاب (nbookcity.com)

تمرینی برای تسهیل یادگیری از تجربه شکست

تمرین نوشتاری زیر به شما در شناسایی آنچه می‌توانید از تجربه شکست خود بیاموزید، کمک می‌کند. شش درس کلی را می‌توان از تجربه شکست استخراج کرد. هریک از این درس‌ها را در شرایط خودتان به کار گیرید:

۱. شکست، معلم بزرگی است. توماس ادیسون هزاران بار، پیش از آن که لامپ را اختراع کند، شکست خورد و هر شکست را به منزله یک تجربه یادگیری در نظر گرفت. به گفته او: «من حتی یک بار هم شکست نخورده‌ام، بلکه هزاران روش جدید درمورد چگونگی ساخته‌نشدن لامپ آموخته‌ام». شکست، همیشه آنچه را که باید در تهیه یا اجرای کاری تغییر دهیم، به ما یادآوری می‌کند. مشخص می‌سازد دفعه بعد، باید چه کار دیگری انجام دهیم.

۲. شکست، فرصت‌های جدیدی را فراهم می‌کند. دو شرکت اول اتومبیل‌سازی فورد (۸۷) با شکست مواجه شدند. اگر کار او در شرکت‌های قبل موفق می‌شد، هرگز به دنبال تأسیس شرکت شماره سه که باعث شد به یکی از ثروتمندترین مردان زمان خود تبدیل شود، نمی‌رفت. فرصت‌های احتمالی تجربه شکست شما چیست؟

۳. شکست ما را قوی‌تر می‌کند. دیانا نیاد (۸۸) شصت و دو ساله بود که در آگوست سال ۲۰۱۱ سعی کرد از کوبا تا فلوریدا-مسافت صد و شصت و پنج کیلومتر-شنا کند. متأسفانه، حملات آسم او را مجبور کرد پس از طی نود و شش کیلومتر، از تلاش خود منصرف شود. نکته قابل توجه این است که او کم‌تر از دوماه دیگر تلاش‌های خود را از سر گرفت. این بار، او بیش از صد و بیست و هشت کیلومتر شنا کرد تا این که نیش دردناک یک ناوچه پرتغالی (۸۹)، پزشکان را مجبور کرد تا او را از آب بیرون بیاورند. دیانا به سرعت اعلام کرد که پس از این ماجرا هرگز شنا نخواهد کرد. اما وقتی خستگی و ناامیدی اولیه‌اش از بین

رفت، متوجه شد که این دو شکست او را قوی‌تر ساخته و احتمال موفقیتش را- در صورت تلاش مجدد بیشتر- خواهد کرد. او در آگوست سال ۲۰۱۲ تلاش خود را از سر گرفت و اگرچه این بار مسافت بیشتری را شنا کرد، طوفانی سخت او را مجبور ساخت تا قبل از پایان کار از آب خارج شود.

همه ما پس از تجربه شکست، روحیه خود را از دست می‌دهیم. اما بهبودی از شکست و یادگیری از آن تجربه، ما را قوی‌تر و احتمال موفقیت در آینده را بیشتر می‌کند. تجربه شکست، شما را چگونه قوی‌تر کرده است؟

۴. برخی از شکست‌ها، همان موفقیت هستند. همیشه فکر می‌کنم که احساس نایب قهرمانِ مسابقات میس یونیورس (دوشیزه جهان) (۹۰) چه بوده است؟! آیا از این که نماینده کشورش بود احساس خوشبختی می‌کرد یا از این که این قدر به پیروزی نزدیک گشته اما برنده نشده بود، احساس ناخوشایندی داشت؟ تجربه از دست دادن بازی پلی‌آف برای یک تیم ورزشی آماتور بسیار ناخوشایند است، اما آیا این امر جذابیتِ موفقیت در صعود به پلی‌آف را از بین می‌برد؟ مطمئناً، اگر پس از چندین مصاحبه شغلی کاری پیدا نکنیم، نا امید می‌شویم، اما باید از این که در گروه متقاضیان برتر قرار داریم خوشحال باشیم. بسیاری از شکست‌های ما نیز به نوعی موفقیت محسوب می‌شوند، اما تمرکز ما بیشتر بر جنبه‌های شکست است تا موفقیت. مهم نیست که چقدر احساس ناامیدی می‌کنیم، همیشه باید به راه‌هایی که در آن موفق بوده‌ایم- حتی اگر در نهایت با شکست مواجه شویم- اعتراف کنیم. از چه راه‌هایی می‌توانید شکست خود را به عنوان یک موفقیت تلقی کنید؟

۵. شکست، به موفقیت در آینده معنا می‌بخشد. مطالعات نشان می‌دهند که هرچه بیشتر تلاش کنیم، هرچه شکست‌ها و چالش‌های بیشتری را پشت سر بگذاریم، در زمان موفقیت، معنای زندگی، احساس خوشبختی و رضایت بیشتری را تجربه می‌کنیم. اسکار پیستوریوس (۹۱) یک ورزشکار حرفه‌ای از آفریقای جنوبی است که در سال ۲۰۱۱، دو سرعت چهارصد متر را در

مسابقات جهانی دو و میدانی در کره جنوبی دوید. او برخلاف سایر دوندگان در این رشته دارای قطع عضو مضاعف بود. پیستوریوس هر دو پای خود را در کودکی از دست داده بود. او با پاهای مصنوعی فلزی می‌دوید و اولین ورزشکار معلولی بود که در مسابقات قهرمانی جهانی در کنار شرکت‌کنندگانی که از نظر جسمی سالم بودند، دوید. سپس با صعود به مرحله نیمه‌نهایی انفرادی و کسب مدال نقره در مسابقات دو امدادی (و هم‌چنین ثبت رکورد ملی)، موفقیت خود را رقم زد. از نظر پیستوریوس، صرف حضور در پیست به معنای پیروزی بود. او که سال‌ها در دادگاه برای حق شرکت در مسابقات جهانی و المپیک جنگیده بود، سرانجام ثابت کرد که پاهای فلزی‌اش هیچ‌گونه «برتری» نسبت به سایر ورزشکاران ندارد. حتی پس از پیروزی در نبرد حقوقی، تلاش کرد تا حداقل زمان لازم برای مسابقات را به دست آورد، اما نتوانست تا قبل از پایان مهلت آخرین مسابقه مدارک را ارائه دهد (یک هفته قبل از شروع مسابقات). زمانی که پیستوریوس مجوز شرکت در اولین مسابقه را دریافت کرد، تمامی دوربین‌های ورزشگاه روی او متمرکز شده بود. وقتی نامش در کنار سایر ورزشکاران اعلام شد، چهره‌اش غرق در آمیزه‌ای از احترام، شگفتی و شعف بود و همه افرادی که به او نگاه می‌کردند، شدیداً تحت تأثیر قرار گرفته بودند. پیستوریوس عملکرد خیره‌کننده خود را تکرار کرد و به مرحله نیمه‌نهایی دو سرعت چهارصد متر المپیک ۲۰۱۲ لندن رسید. (متأسفانه، او در فوریه سال ۲۰۱۳ به اتهام قتل نامزدش دستگیر شد و باز هم به شکلی دیگر طرفدارانش را تحت تأثیر قرارداد).

هرچه بیشتر طعم شکست را بچشیم، تأثیر موفقیت بر روحیه، عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتر می‌شود. فکر می‌کنید در صورت شکست، احتمال موفقیت شما در آینده چقدر بیشتر خواهد بود؟

۶- ضرورتی ندارد که در تمام جنبه‌های زندگی موفق باشیم. مطالعات اخیر، جنبه‌های شگفت‌آور شکست را نشان می‌دهند: بسیاری از دستاوردهایی که با

پیگیری اهداف به دست می‌آیند، لزوماً به توانایی ما در اجرای آن‌ها وابسته نیستند. در بیشتر مواقع، پیشرفت مداوم در جهت تحقق اهداف، بیشتر از دستیابی به اهداف واقعی به سعادت و تحقق پایدار کمک می‌کند. احساس رضایت، هیجان، غرور و موفقیت با دستیابی هرچه بیشتر به اهداف، با یکدیگر ادغام شده و نوعی رضایت و شادی ایجاد می‌کند که برای روحیه، انگیزه و بهزیستی روان‌شناختی ما شگفت‌انگیز است. آیا می‌توانید روش‌هایی را شناسایی کنید که حس معنا و رضایت را در آن احساس نمایید؟

خلاصه درمان: دریافت پشتیبانی و واقع‌گرایی

روش: هرگاه با شکستی معنی‌دار مواجه شدید، درمان را در اسرع وقت به کار گیرید.

تأثیر: به حداقل رساندن آسیب به اعتماد به نفس، عزت نفس و انگیزه.

مزایای ثانویه: فشار عملکرد را کاهش می‌دهد.

درمان B: بر عوامل تحت کنترل خود تمرکز کنید

شکست می‌تواند چنان احساس گرفتاری و درماندگی در ما ایجاد کند که گویی وقایع از کنترل‌مان خارج می‌شوند و محکوم به شکست هستیم. اگر به این‌باور برسیم که نمی‌توانیم نتیجه متفاوتی ایجاد کنیم، از تلاش‌هایمان می‌کاهیم و یا به‌طور کلی دست از تلاش برمی‌داریم. این‌گونه تسلیم شدن در برابر شکست می‌تواند سرماخوردگی احساسی را به ذات‌الریه روانی تبدیل کند، زیرا ناامیدی و درماندگی غالباً منجر به بیماری‌هایی مانند افسردگی بالینی می‌شود.

آنچه در بحث شکست، فاجعه‌آمیز به‌نظر می‌رسد، این است که بسیاری از مفروضات و تصوراتی که ما را به نتیجه‌گیری‌های ناتوان‌کننده درباره عدم کنترل خود سوق می‌دهند، کاملاً نادرست هستند. علاوه بر این، دانشمندان بارها اثبات کرده‌اند که تغییر دیدگاه و تمرکز بر جنبه‌های تحت کنترل، تأثیرات بسیار مفیدی بر امید، انگیزه و عزت‌نفس دارند. در بعضی موارد، صرف کسب اطلاعاتی که مفروضات نادرست درباره درماندگی و عدم کنترل ما را رد می‌کنند، برای بهبود عجز و جلوگیری از وخیم‌تر شدن «سرماخوردگی عاطفی» کافی است.

یکی از مطالعات انجام‌پذیرفته در این زمینه، این نکته را در مورد گروهی از سالمندان بالای شصت و پنج سال نشان داده است. سالمندان اغلب، بی‌تحرك هستند و همین امر سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازد (اگرچه کم‌تحركی، دستورالعملی کلی برای سلامتی در هیچ سنی نیست). امروزه اکثر سالمندان بر این‌باور هستند که بی‌تحركی بخشی طبیعی از روند پیری است (که البته این‌طور نیست). دانشمندان به سالمندان آموختند که سبک زندگی کم‌تحرك خود را، نه به پیری بلکه به عواملی که کاملاً در کنترل آن‌ها است (مانند میزان پیاده‌روی روزانه)، نسبت دهند. یک ماه بعد، این مداخله ساده، باعث شد که

سالمندان چهار کیلومتر در هفته راهپیمایی خود را افزایش دهند (که بسیار چشم‌گیر است). پس از این کار، سالمندان بهبود در توان و سلامت روانی خود را گزارش نمودند.

بهترین روش برای بازیابی حس کنترل بر شرایط منجر به شکست، این است که آمادگی (برنامه‌ریزی برای تحقق هدف) و عملکرد (چگونگی و میزان تلاش) خود را بررسی کنیم. در این صورت، قادر به شناسایی عواملی خواهیم بود که خارج از کنترل ما هستند، اما اگر به شکلی متفاوت به آنها نگاه یا آنها را درک کنیم، تحت کنترل ما قرار خواهند گرفت.

تمرینی برای مدیریت برنامه‌ریزی در جهت دستیابی به هدف

از آنجا که بهتر است در هر مقطع از زندگی، فقط یک هدف را دنبال کنید، این تمرین را برای هر هدف به‌طور جداگانه انجام دهید. پیش‌تر پاسخ‌های پائولین-زنی که به‌تازگی از همسرش جدا شده‌بود و انبوهی از تصمیمات سال نو را برای تحقق اهداف خود در دست داشت-را به‌عنوان نمونه ذکر کردم. پائولین موافقت کرد که مورد «پیدا کردن دوستان جدید» را در اولویت قرار دهد، زیرا طلاق باعث شده‌بود که بسیاری از دوستان خود را از دست بدهد و او مشتاق کشف اجتماعات جدید برای مشارکت‌های اجتماعی و دوستان جدیدی بود که بتواند از مصاحبت با آنها لذت ببرد.

۱. هدف خود را تا حد ممکن واقع‌بینانه و به‌صورت مشخص

تعریف کنید

به‌خاطر داشته‌باشید که باید اهدافی روشن و قابل اندازه‌گیری تدوین کنید. به‌عنوان مثال، «ورزیده ساختن اندام برای تابستان» واقع‌بینانه است، اما واضح و مشخص نیست. «برنده‌شدن در قرعه‌کشی» واضح است، اما واقع‌بینانه نیست و «نوشتن یک رمان پرفروش» نه واضح است (رمان درباره چیست؟) و نه واقع‌گرایانه (اندک افرادی هستند که رمان پرفروش می‌نویسند). پائولین هدف خود را این‌گونه اصلاح کرد: «پیدا کردن سه مکان برای ملاقات با افرادی که دارای علایق مشابه با من هستند».

علاوه بر این، تعیین هدف به‌شکلی شخصی و معنی‌دار و توجه به جذابیت و لذت‌بخش بودن آن، در طولانی‌مدت در بالا بردن انگیزه، به شما کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، ممکن است هدف از کاهش وزن و ورزش را این‌گونه تعریف کنید: «ایجاد یک سبک زندگی سالم که به من نشاط و استقامت بیشتری می‌بخشد تا بتوانم سالیان سال از فعالیت در کنار فرزندان و نوه‌هایم لذت ببرم». به رژیم غذایی‌تان نیز دقت کافی داشته‌باشید. به‌عنوان مثال، اگر با دوستان‌تان به یک گروه کوهنوردی بپیوندید، انگیزه شما برای ورزش قوی‌تر و طولانی‌تر از زمانی است که در زیرزمین خود، روی تردمیل، می‌دوید.

۲. هدف را به چند مرحله کوچک‌تر تقسیم کنید

به‌خاطر داشته‌باشید: نحوه تقسیم اهداف بلندمدت، به مراحل کوچک‌تر، تأثیرات مهم و چشم‌گیری بر انگیزه تحقق هدف دارد. اهداف کوچک‌تری که به‌تلاش بسیار کمی نیاز دارند، از شور و اشتیاق‌مان می‌کاهند و ذهن‌مان را کم‌تر درگیر اهداف بزرگ می‌سازند، از این‌رو، انگیزه را از بین می‌برند. اهداف کوچک‌تری که بیش‌از اندازه چالش‌برانگیز هستند، ما را ناامید و دل‌سرد می‌کنند. بنابراین، انگیزه تلاش برای دستیابی به آن اهداف در وجودمان از بین می‌رود. سعی کنید نقاط عطف چالش‌برانگیز کوچک‌تری را تعریف کنید که اضطراب زیادی برایتان ایجاد نمی‌کنند. بهترین کار، موفقیت از طریق مهارت‌ها و تجارب اندوخته پیشین است. بهتر آن است که کار خود را با چالش‌های ساده‌تری که به‌تدریج دشوار می‌شوند، آغاز نمایید.

هنگام تعریف اهداف فرعی، تمرکز بر متغیرهای تحت کنترل (عملکرد) نسبت به موارد خارج از کنترل (یک نتیجه خاص) دارای اهمیت است. برای مثال، در مورد اهداف کاهش وزن یا تناسب اندام، باید به‌جای میزان کاهش وزن (نمی‌توانیم بدن خود را مجبور به کاهش وزن با سرعت از پیش تعیین‌شده کنیم) بر نوع مواد غذایی مصرفی یا میزان ورزش (که در کنترل ما است) تمرکز نماییم. اگر قصد راه‌اندازی یک وبلاگ را داریم، باید به‌جای امید به پیشرفت، زمانی مشخص را به کار بر آن اختصاص دهیم (زیرا پیش‌بینی مشکلات برنامه‌نویسی، طراحی و سایر مشکلات دشوار است). بهتر است احساس کنیم که در وبلاگ خود در حال پیشرفت هستیم و به این دلیل که نصف روز را صرف بارگذاری یک تصویر کرده‌ایم، نباید احساس شکست کنیم.

پائولین هدف خود را به چند زیرمجموعه تقسیم کرد: «لیستی از فعالیت‌های مورد علاقه‌ام تهیه، مکان‌های احتمالی را به‌صورت آنلاین جستجو و هر هفته

یک مکان جدید پیدامی‌کنم».

نشر کتاب (nbbookcity.com)

۳. برای اهداف کلی و کوچک‌تر خود، چارچوب زمانی تعیین کنید

به‌خاطر داشته‌باشید که اهداف کوچک‌تر را در لیست خود بنویسید و برای هر کدام دو بازهٔ زمانی-تاریخ/ ساعت شروع و تاریخ/ ساعت پایان- مشخص‌نمایید. تعیین یک چارچوب زمانی برای اهداف بزرگ‌تر و اختصاص چارچوب زمانی متناسب با هریک از اهداف کوچک‌تر ضروری است (مانند وقتی‌که برای مسابقهٔ دو ماراتن آموزش می‌بینیم یا نمونه‌کارهایی را برای یک شغل یا مصاحبهٔ کاری انجام می‌دهیم). اما در صورت امکان بهتر است که ابتدا برای اهداف کوچک‌تر، چارچوب زمانی تعیین‌کنیم، چراکه با انجام این کار می‌توانیم برنامه‌های واقع‌بینانه و قابل اجرا داشته‌باشیم. تخصیص محدوده زمانی نسبتاً چالش‌برانگیز، بهترین راه برای حفظ علاقه، تلاش و انگیزه است. پائولین تصمیم‌گرفت از فردای همان‌روز تلاش خود را آغاز نماید؛ در ابتدا هر هفته و بعداً هر دو هفته یک‌بار، مکان‌های جدیدی را جستجو کند تا جایگاه مناسب و مورد نظر خود را بیابد.

۴. هرگونه انحراف، پسروی یا وسوسه‌های احتمالی را یادداشت نمایید

شعار پیش‌آهنگان را به‌خاطر داشته‌باشید: «کوشش کن» و «آماده باش». اتخاذ این شعار برای پیشگیری از اشتباهات احتمالی حال و آینده، کاری عاقلانه است. به‌عنوان مثال، اگر هدف ما به‌حداقل مصرف سیگار و اتخاذ رویکرد اعتدال در استعمال آن باشد، نیازمند تدوین نوعی استراتژی هستیم که باید در مهمانی‌ها و در محل کار از آن استفاده کنیم. پائولین مشکلات احتمالی با پرستار کودک خود-که در لغو قرار در دقیقه نود سابقه داشت-را پیش‌بینی کرد.

۵. راه‌حل‌های ممکن برای هریک از انحرافات، پس‌روی‌ها یا وسوسه‌ها را ذکر کنید

برای جلوگیری از موارد فوق چه کاری می‌توانید انجام دهید و قصد دارید این راه‌حل‌ها را چگونه اجرا کنید. استراتژی‌های اجرایی خود را به صورت اقدامات مثبت ذکر نمایید. به عنوان مثال، به جای جمله «اگر کسی به من سیگار تعارف کنند، نخواهم پذیرفت» جمله «اگر سیگاری به من تعارف شود، می‌گویم: نه! متشکرم، سیگار را ترک کرده‌ام» را استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید: پیش‌بینی مشکلات و طراحی راه‌حل‌های پیش‌از وقوع، برای جلوگیری از دل‌سردی و حفظ انگیزه و روحیه در هنگام بروز مشکلات، پُراهمیت است. راه‌حل خوب زمانی معنا پیدامی‌کند که بتوان از آن در اجرای طرح خود استفاده نمود. به عنوان مثال، از زنانی که قصد انجام معاینه سرطان پستان را داشتند، درخواست شد که چند لحظه‌ای را صرف برنامه‌ریزی نحوه و زمان انجام این کار نمایند. این کار باعث شد آن‌ها دوبرابر بیشتر از زنانی که برای این کار برنامه‌ریزی نکرده بودند، نسبت به انجام معاینات خود اقدام کنند. راه‌حل پائولین، یافتن پرستار کودک دیگری بود که در صورت لزوم می‌توانست با او تماس بگیرد.

بررسی مجدد اجرای کارها

واقعیت این است که همه شکست‌ها به دلیل برنامه‌ریزی نادرست صورت نمی‌پذیرند. با این حال باید روش‌هایی برای کنترل نحوه انجام کار مشخص نماییم، به عنوان مثال، لنی از رؤیای تبدیل شدن به یک شعبده‌باز حرفه‌ای دست‌کشید، زیرا معتقد بود که برای ارائه یک ترفند خاص، نهایت تلاشش را به کار گرفته و هنوز موفق به انجام آن نشده است. ساعت‌های زیادی را صرف مرور تمام ترفندهای دیگر شعبده‌بازان، می‌کرد. سعی در ایجاد ایده‌های جدیدی داشت تا شاید بتواند آن‌ها را ارتقا دهد. اما با وجود همه این تلاش‌ها، به هیچ ترفند جذاب و هیجان‌انگیزی دست پیدا نکرد.

پس از این که صحبت‌های او را در مورد تلاش‌هایش شنیدم، درباره احساس ناامیدی‌اش با او ابراز همدردی کردم (این رفتار باعث شد لنی دستش را به سوی جعبه دستمال کاغذی دراز کند). به او گفتم که کاملاً با ارزیابی او مخالفم و خود را آماده کردم که او جعبه دستمال کاغذی را به طرفم پرتاب کند. لنی از اظهار نظر من بسیار متعجب و کنجکاو شد. برای او توضیح دادم که هنوز راه‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند آن‌ها را کشف کند، مشکل لنی این بود که تلاش می‌کرد از ایده‌های دیگران استفاده کند و همین کار باعث شده بود که گزینه‌های خود را محدود کند و ناخواسته افکار مؤثر خود را در نظر نگیرد. سپس، مثال‌هایی از روش‌های دیگر برای دستیابی به افکار مؤثر، مثلاً کل به جزء و ابتدا با شناسایی مضامین مفهومی قانع‌کننده (خانواده، دلتنگی، فراق، عشق، فرهنگ، غذا و...) و سپس در نظر گرفتن نحوه به کارگیری این مفاهیم با استفاده از شعبده‌بازی، به او ارائه دادم. او می‌توانست کار خود را با تأثیر عاطفی (آمیزه‌ای از ترس، احترام، حیرت، شگفتی، سردرگمی، سرگشتگی، شوک و...) و همچنین برانگیختن این احساسات، شروع کند، یا می‌توانست ابتدا روی

مواد یا رویکردهای غیرمتعارف (مانند واژگون‌سازی) تمرکز نماید. مثلاً، به او پیشنهاد کردم که به جای نشان دادن کارت‌ها و قراردادن یکی از آنها در کلاه و بیرون آوردن یک خرگوش، چندین خرگوش را به مخاطبین نشان دهد، بعد آنها را در کلاه بگذارد و چند کارت بیرون بیاورد، به این شکل علاوه بر ایجاد تفاوت، نمایشی کم‌دی به اجرا خواهد گذاشت، افسوس، لنی پیشنهاد مرا نپذیرفت.

شکست، باعث شده بود که لنی گزینه‌های خود را محدود کند. او معتقد بود که مخاطبان به ستاره‌های تلویزیونی و شوخی با افراد مشهور یا سیاستمداران، بیش از شعبده‌بازی علاقه‌مندند. او هرگز به ادغام این مفاهیم در عمل و تغییر الگوی متناسب بر همین مبنا، توجه نمی‌کرد. لنی خیلی زود متوجه شد که راه‌های کشف نشده زیادی وجود دارد و برای دست‌کشیدن از رؤیایش بسیار زود است. روحیه او از همان لحظه تصمیم‌گیری تغییر کرد و برای اولین بار بارقه‌ای از امید در وجود او درخشید.

تمرینی برای مدیریت عملکرد اجرایی

هدف اصلی این تمرین نوشتاری، شناسایی عوامل مؤثر و تحت کنترل در شکست و تعیین چگونگی رفع این عوامل در تلاش‌های آینده است.

۱. شکست مورد نظرتان را توصیف نمایید. اطمینان حاصل کنید که رویداد مورد نظر، شکست محسوب می‌شود. به عنوان مثال، اگر پنج بار در آزمون رانندگی موفق نشده‌اید، آخرین تلاش‌های خود را یادداشت کنید. لنی نوشت: «من نتوانستم یک شعبده باز حرفه‌ای شوم».

۲. تمامی عواملی که در شکست شما مؤثر بوده‌اند را ذکر کنید. فهرست لنی شامل این موارد بود: «ترفند شخصی ضعیف، نبود اسپانسر، عدم تماس اسپانسرهایی که برایشان رزومه ارسال کرده بودم، مخاطبان به شعبده‌بازی اهمیت نمی‌دهند».

۳. مشخص کنید که کدام یک از فاکتورهای موجود در لیست، تحت کنترل شما و کدام یک از آنها از کنترل خارج هستند. به عنوان مثال، عوامل «تحت کنترل» ممکن است این باشد: «من نتوانستم دو ماراتن را به پایان برسانم زیرا وقت کافی برای آموزش اختصاص نداده بودم» یا «در ازدواج شکست خوردم زیرا هرگز یاد نگرفتیم که با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم». عوامل خارج از کنترل ممکن است به این شکل باشند: «من در آزمون وکالت رد شدم زیرا در طی آزمون‌های مهم عصبی می‌شوم» یا «مشتري خود را از دست دادم، زیرا محصولی که به او ارائه نمودم، مشکلات زیادی داشت».

لنی عوامل «خارج از کنترل» خود را به این صورت فهرست کرد: «بدون ارائه یک ترفند خاص، هیچ اسپانسری برای کارم اهمیت قائل نخواهد شد»، «در شعبده‌بازی هنوز آن قدر پیشرفت نکرده‌ام که بتوانم یک ترفند خوب برای خودم داشته باشم»، «مخاطبی ندارم که بتواند به من رزرو بیشتر

صندلی‌های سالن یا تأمین امنیت از سوی اسپانسرها کمک‌کند» و «اکثر مخاطبان به شعبده‌بازی اهمیت نمی‌دهند». تنها عاملی که او در فهرست عوامل تحت کنترل خود عنوان کرد این بود: «کنار گذاشتن شعبده‌بازی، تصمیم من بود».

۴. از عوامل خارج از کنترل، چشم‌پوشی و سعی‌کنید آن‌ها را از زوایه دیگری ببینید. توجه‌کنید که آیا می‌توانید این عوامل را با مواردی که تحت کنترل‌تان باشد، جایگزین‌نمایید. برای مثال، ممکن است عبارت: «من در آزمون وکالت رد شدم زیرا در طی آزمون‌های مهم عصبی می‌شوم» را با عبارت: «برای کنترل اضطراب امتحانم اقدامی نکرده‌ام» جایگزین‌کنید (همیشه می‌توانیم روش‌های این کار را بیاموزیم). یا می‌توانید عبارت: «مشتري خود را از دست دادم، زیرا محصولی که به او تحویل دادم مشکلات زیادی داشت» را با عبارت «برای حفظ مشتری، فاقد آموزش لازم برای رسیدگی به شکایات بودم» (مدیریت شکایت چیزی است که همیشه می‌توانیم بیاموزیم).

لنی جمله «در شعبده‌بازی هنوز آن قدر پیشرفت نکرده‌ام که بتوانم یک ترفند خوب برای خودم داشته باشم» را به این شکل تغییر داد: «از میان روش‌های بی‌شمار، تنها یک روش را امتحان کردم». او هم چنین جمله «مخاطبی ندارم که بتواند به من در رزرو بیشتر صندلی‌های سالن یا تأمین امنیت از سوی اسپانسرها کمک‌کند» را با جمله «با شعبده‌بازان، افرادی که برای نمایش بلیط می‌فروشنند و صاحبان باشگاه‌های دیگر ارتباط برقرار نکرده‌ام». جمله: «اکثر مخاطبان به شعبده‌بازی اهمیت نمی‌دهند» را نیز به جمله: «ترفندهای خود را با سلیقه مخاطبانم هم‌سو نکرده‌ام» تغییرداد.

۵. پس از اتمام مرحله چهارم، یک لیست جدید از مواردی تهیه کنید که تحت کنترل‌تان هستند. چگونگی پرداختن به مسائل یا ایجاد تغییرات لازم برای بهبود شانس موفقیت در آینده را برای هر عامل شناسایی کنید.

لنی تصمیم‌گرفت سه تکنیک ایده‌پردازی دیگر را برای ترفند ویژه خود

امتحان کند و یک سال دیگر برای انجام این کار به خودش فرصت دهد. او هم چنین تصمیم گرفت تا به شبکه سازی با سایر شعبده بازان، فروشندگان بلیط و صاحبان باشگاه ها پردازد و با استفاده از بستر رسانه های اجتماعی، حضور خود را به صورت آنلاین افزایش دهد.

هشت ماه بعد، لنی پیغامی برایم ارسال کرد و اطلاع داد که به زودی ترفند جدید خود را در تلویزیون اجرا خواهد کرد. ترفند او، تأثیرگذار و از نظر بصری زیبا بود. اما به نظر من، جادویی ترین نکته در مورد اولین حضور تلویزیونی او، شادی محض و رضایتی بود که هنگام اجرای برنامه در چهره اش دیدم.

خلاصه درمان: بر عوامل تحت کنترل خود تمرکز نمایید

روش: پس از تجربه یک شکست معنی دار، درمان را در اسرع وقت شروع کنید. قبل از هرگونه تلاش در آینده و هنگام تعیین اهداف جدید، حتماً تمرینات برنامه ریزی و اجرا را دوباره مرور نمایید.

تأثیر: پیشگیری یا کاهش احساس درماندگی و ناامیدی، افزایش امید و انگیزه و افزایش شانس موفقیت در آینده.

مزایای ثانویه: آسیب به اعتماد به نفس و عزت نفس را به حداقل می رساند و فشار عملکرد را کاهش می دهد.

درمان C: مسئولیت‌پذیر باشید و ترس‌هایتان را بپذیرید

اگرچه توجیه شکست‌ها، ساده‌ترین راه‌حل برای عبور از مرحله شکست به‌شمار می‌رود، اما انجام این کار ما را از یادگیری بسیاری از درس‌های مفید بازمی‌دارد. بدتر از آن، هرقدر از زیر بار مسئولیت شانه خالی‌کنیم، احتمال این‌که شرایط از کنترل ما خارج شود، بیشتر خواهد بود. با آگاهی از این مسأله که شکست معمولاً احساس ترس و اضطراب را برمی‌انگیزد، می‌توانیم با چنین احساساتی ارتباط برقرار کنیم، مالک آن‌ها شویم و از این طریق مانع از تأثیر ناخودآگاه و مخرب این احساسات بر رفتار و عملکرد خود گردیم.

لیدیا، مادری که پس از بزرگ کردن سه فرزند خود قصد داشت دوباره وارد عرصه کار شود، با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرد. عزت نفس و اعتماد به نفس او به عنوان یک فرد متخصص پس از یک وقفه طولانی در اشتغال به کار، بسیار پایین بود. رفتار خودناتوان‌سازی لیدیا-در خدمت محافظت از عزت نفس-نوعی بهانه‌جویی برای هرگونه شکست احتمالی بود. متأسفانه، این رفتار شکست او را تضمین کرد و این واقعیتی بود که لیدیا چشمانش را به روی آن بسته بود. زمانی که در مورد ششمین مصاحبه شغلی خود برایم توضیح داد (مشاجره با منشی پذیرش رئیس احتمالی)، تصمیم گرفتم نگرانی‌هایم را با او در میان بگذارم. به او گفتم: «من نیز گاهی اوقات پس از سپری کردن تعطیلات یک‌هفته‌ای، کمی مضطرب می‌شوم و از خود می‌پرسم که آیا می‌توانم به کار برگردم. بنابراین می‌توانم تصور کنم که بازگشت به کار پس از حدود یک‌دهه غیبت، چقدر می‌تواند ترسناک باشد».

لیدیا اعتراف کرد: «مطمئناً، بله! کمی ترسناک است».

به او گفتم: «مطمئنم که همین‌طور است. آیا در این مورد با کسی صحبت کرده‌ای؟» لیدیا سرش را تکان داد. به او گفتم: «احساس ترس، اضطراب و حتی

وحشت، به خصوص با توجه به تغییرات صنعت بازاریابی طی ده سال گذشته کاملاً طبیعی است. لیدیا! واقعیت این است که نترسیدن در چنین شرایطی، غیر طبیعی به نظر می‌رسد. اگر ترس را به تصاحب خود درنیاوریم و در مورد آن صحبت نکنیم، ذهن ما روش‌های دیگری برای بیان آن پیدا خواهد کرد». لیدیا سؤال کرد: «چه روشی؟» با لبخند پاسخ دادم: «درگیری با منشی شخصی که باید تعیین کند آیا شما برای کار او مناسب هستید یا خیر».

لیدیا مخالفت کرد و گفت: «اما شما نمی‌دانید که او چقدر مرا عصبی کرده بود». گفتم: «می‌توانم تصور کنم که او چقدر تو را عصبانی کرده بود. اما تو بچه کوچک داری. حدس می‌زنم که باید به شرایط تحریک‌کننده و نا امیدکننده عادت داشته باشی و بتوانی آن‌را را مدیریت کنی». لیدیا به نشانه تأیید سرش را تکان داد. ادامه دادم: «فکر می‌کنم ترس‌هایت را آگاهانه ابراز نمی‌کردی، بنابراین ذهنت تصمیم گرفت آن‌ها را بیان کند».

لیدیا با تعجب گفت: «صبر کنید! منظورتان می‌گرن و معده درد است؟ اما واقعی بودند!».

پاسخ دادم: «نگرانی از شکست نیز به همین شکل است. اما اگر مالک ترس خود نباشی و نحوه پرداختن به آن را ندانی، سردرد و معده‌درد بیشتری را در آینده تجربه خواهی کرد». از این‌که لیدیا به بحث ادامه نداد، خوشحال شدم. او به فکر فرو رفت. هرچند کار دشواری بود، اما لیدیا سرانجام توانست مالک احساسات خود شود و مسئولیت تمام مصاحبه‌های شغلی ناموفق خود (و خود ناتوان‌سازی که باعث آن‌ها شده بود) را بر عهده بگیرد. لیدیا از آن‌پس توانست به شکلی بسیار سازنده‌تر به جستجوی شغل بپردازد. مجدداً چندین ماه را صرف جستجوی کار کرد و به مصاحبه‌های شغلی می‌رفت، گرچه باز هم ناموفق بود. اما سرانجام در زمینه تخصصی خود، شغلی پیدا کرد و با موفقیت وارد محل کار جدید شد.

دانستن این نکته ضروری است که هر شکستی، ترس و اضطراب را با خود به

همراه می‌آورد. بهترین راه برای این‌که هم مالک احساسات و هم شکست‌هایمان باشیم، صحبت کردن در مورد آن‌ها با افراد حامی است. پرده برداشتن از ترس‌های درونی و صحبت درباره آن‌ها با دوستان یا اعضای معتمد خانواده، نیاز ناخودآگاه ما به بیان آن‌ها از طریق خودناتوان‌سازی را به حداقل می‌رساند. گزینه دیگر این است که در مورد ترس‌های خود در یک مجله یا وبلاگ مطلب بنویسیم، به این شرط که آن‌ها را با ارزیابی‌های خوش‌بینانه، تراز کنیم.

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای از بین بردن احساس عاطفی ناشی از شکست، این است که، در صورت امکان و شرایط مناسب، با آن‌ها شوخی کنیم. در مطالعات، شوخی با شکست روشی بسیار مؤثر برای غلبه بر درد عاطفی و شرم و خجالت ناشی از آن است. توانایی «شوخی با شکست» در تلاش‌های آینده نیز به کاهش فشار عملکرد کمک می‌کند. بیان ترس به صورت شوخی باعث می‌شود که ذهنمان آن‌ها را به شکلی ناخودآگاه و توسط روش‌های خودمخرب بیان نکند. البته، نمی‌توان به همه شکست‌ها خندید و با آن‌ها شوخی کرد، اما می‌توان این روش را در مورد بسیاری از آن‌ها به کار گرفت. گروهی از افراد که مرتباً به شکست‌های خود می‌خندند، استندآپ کمدین‌ها هستند. بسیاری از این کمدین‌ها، تجربه دردناک شکست خود را به شوخی تبدیل می‌کنند و با این کار درد ناشی از شکست را به شدت کاهش می‌دهند. به عنوان مثال، کمدین، جیم شورت (۹۲) راهی پیدا کرد تا با احساساتش در مورد شکست‌های مالی و کمبودهایش-در اجرا-کنار بیاید. اظهارات او این‌گونه است: «من سی و چهار ساله هستم و سالانه هفت هزار دلار درآمد دارم. من یک بازنده‌ام! پیش از این، غمگین و افسرده بودم. روزی به خود گفتم: یک لحظه صبر کن، تو بازنده نیستی! زیرا تمام تلاشت را به کار گرفته‌ای! تو فقط ورشکست شده‌ای!».

در سال ۲۰۱۱ بیل باکزر، بازیکن تیم رد ساکس (۹۳) که شکست او، به قیمت

باخت تیمش در مسابقات قهرمانی بیس بال تمام شد، در سریال لری دیوید (۹۴)، تحت عنوان «زیاد ذوق زده نشو» (۹۵) بازی کرد. در این قسمت از سریال، باکتر در ابتدا به دلیل عدم گرفتن یک توپ مهم مورد آزار قرار می‌گیرد (بله! حتی چند دهه بعد از آن ماجرا هم مورد آزار دیگران قرار گرفت). او پس از آن ماجرا، از کنار یک ساختمان در حال سوختن عبور می‌کند که مأموران آتش‌نشانی به مادری در طبقه سوم دستور می‌دهند نوزاد خود را در تور آن‌ها بی‌اندازد. مادر با اکراه این کار را انجام می‌دهد. کودک داخل تور می‌افتد، اما به هوا پرتاب می‌شود. نفس همه تماشاگران این ماجرا در سینه حبس می‌شود. کودک مستقیماً به سوی باکتر پرتاب می‌شود. باکتر خود را به کودک می‌رساند، با تبحر او را در دست می‌گیرد و جان‌ش را نجات می‌دهد. در این جا، شاهدان ماجرا او را تشویق می‌کنند. باکتر نمونه واقعی کسی بود که توانست به دردناک‌ترین شکست خود بخندد و بدون شک با این کار زخم‌های روحی و روانی خود را التیام بخشد.

خلاصه درمان: مسئولیت‌پذیر باشید و ترس‌هایتان را بپذیرید
روش: پس از تجربه هرگونه شکست معنی‌دار، درمان را در اسرع وقت شروع کنید.

تأثیر: پیشگیری یا به حداقل رساندن آسیب به اعتماد به نفس و عزت نفس و رهایی از درد عاطفی ناشی از شکست از طریق شوخی با آن.
مزایای ثانویه: فشار عملکرد و ترس از شکست را کاهش می‌دهد.

درمان D: تمرکزتان را از عوامل مؤثر بر فشارِ عملکرد بردارید و ذهنتان را بر موارد دیگر معطوف سازید

فشار عملکرد باعث افزایش اضطراب امتحان می‌شود، در لحظات حساس، شکست ما را رقم می‌زند و از طریق ایجاد تمرکز بر کلیشه‌ها، توجه ما را به خود معطوف می‌سازد، زیرا احساس استرس یا اضطراب در لحظه، تمرکز ما- از کاری که در حال اجرای آن هستیم- را منحرف می‌سازد، عملکرد صحیح را مختل و احتمال شکست را بیشتر می‌کند. به طور کلی احساس اضطراب نسبت به پیشرفت را افزایش می‌دهد و به همین شکل، این چرخه عمیق‌تر می‌شود. به منظور درمان زخم‌های روانی ناشی از فشار عملکرد، باید آتش را با آتش پاسخ دهیم (مقابله به مثل کنیم). هنگامی که استرس و اضطراب تمرکز ما را می‌رباید، ما نیز باید سریعاً آن را بدزدیم. مطالعات، روش‌های مختلفی را نشان داده‌اند که از طریق آن می‌توانیم ذهن خود را از فشار عملکرد منحرف سازیم. برخی از این روش‌ها به سادگی اجرای ترانه دیکسی (۹۶) با سوت هستند. درواقع، یکی از آن‌ها سوت زدن است و این که آیا ترانه دیکسی را اجرا می‌کنید یا خیر، به خودتان بستگی دارد. اکنون این اقدامات را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کنیم.

۱. هنگام تجربه شکست، سوت بزنید

هفت کوتوله (در فیلم سفیدبرفی) به سوت زدن در حین کار اعتقاد دارند. تصور من این است که آنها تحت فشار زیادی قرار دارند، زیرا مطالعات نشان داده‌اند که سوت زدن می‌تواند از تفکر بیش‌ازحد در مورد انواع کارهایی که قبلاً بارها انجام داده‌ایم (مانند پرتاب توپ گلف، پرتاب توپ فوتبال، حمل یک فنجان آب یا عملکرد بیل باکزر) و احساس شکست و فشار ناشی از آن، جلوگیری کند، زیرا وقتی بر وظیفه و کار خود متمرکز می‌شویم، سوت زدن تمرکز ما را از توجه بیش‌از اندازه به آن کار کم می‌کند.

احتیاط: علی‌رغم این‌که سوت زدن در موقعیت‌های خاص بسیار مفید واقع می‌شود، ممکن است اطرافیان‌تان این کار را دوست نداشته باشند. به خاطر داشته باشید که برای مقابله با فشار عملکرد، نیازی به تقلید صدای پرندگان ندارید. به آرامی سوت زدن نیز به همان اندازه مؤثر است.

۲. زیر لب حرف زدن در حین امتحان به معنای دیوانگی نیست

مهم‌ترین کاری که می‌توان برای جلوگیری یا به حداقل رساندن اضطراب امتحان انجام داد، مطالعه هرچه بهتر دروس و پرهیز از تعویق در انجام آن کار است. هرچه آمادگی ما برای امتحان بیشتر باشد، اضطراب کم‌تری در روز امتحان خواهیم داشت. با این حال، اضطراب امتحان حتی در مواقعی که کاملاً آماده هستیم نیز ممکن است به ما ضربه بزند و توانایی تمرکز در زمان امتحان را مختل کند.

انجام دوکار در چنین شرایطی لازم است:

الف) سرکوب اضطراب.

ب) تمرکز مجدد.

مورد اول، ما را ملزم می‌کند که زمان امتحان را تا اندازه‌ای فدای آرامش خود کنیم. ممکن است حتی متوجه نباشیم، اما اضطراب مانع از تنفس عمیق می‌شود، همین امر اکسیژن مصرفی را محدود می‌کند و احساس وحشت را افزایش می‌دهد. برای بازگشت به تنفس طبیعی و کاهش وحشت، قلم‌تان را کنار بگذارید، ذهن‌تان را از امتحان دور سازید و یک دقیقه بر دم و بازدم خود تمرکز نمایید (نفس بکشید، هوا را وارد ریه‌های خود کنید و تا سه بشمارید). همین‌طور که شمارش را انجام می‌دهید، تصور کنید که هوا ریه‌هایتان را پر می‌کند، به احساسی که در هنگام بازدم دارید، توجه نمایید. تقریباً یک دقیقه زمان، برای ایجاد ثبات در تنفس و از بین بردن اضطراب کافی است.

در مرحله بعد، مجدداً باید توجه خود را بر کار مورد نظر متمرکز نماییم و از نگرانی در مورد نتیجه خوب یا بد و پیامدهای آن پرهیز کنیم. بهترین راه برای حفظ تمرکز بر مراحل لازم برای پاسخگویی به سؤالات، استدلال در مورد آنها با صدای بلند است (این کار را بی‌سر و صدا و با زمزمه انجام دهید). خواندن و

پرسش‌ها و استدلال با صدای بلند، بخشی از مغز را که بر نگرانی متمرکز است، از فعالیت بازمی‌دارد.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

۳. خنثی‌سازی کلیشه‌ها

وقتی کلیشه‌های منفی دربارهٔ جنسیت، نژاد، قومیت و... در ذهنمان یادآوری می‌شود، نگرانی ناخودآگاه در مورد انطباق با این کلیشه‌ها مانع از توجه کامل ما به انجام کار مورد نظر می‌گردد. بهترین دارو در چنین شرایطی، خنثی‌سازی نگرانی‌ها با تأیید خودارزشمندی است.

در یک‌سری از مطالعات اخیر، از چهارصد دانش‌آموز کلاس هفتم در یک مدرسه-تنوع اقتصادی اجتماعی در نظر گرفته‌شد-خواسته‌شد تا یک ارزش شخصی را انتخاب‌کنند (به‌عنوان مثال، توانایی ورزشی، روابط دوستانهٔ نزدیک، یا روابط خانوادگی قوی) و در آغاز سال تحصیلی یک مقالهٔ کوتاه در مورد آن بنویسند. از نیمی از دانش‌آموزان خواسته شد تا ارزشی را انتخاب‌کنند که برای آن‌ها مهم است و در مورد اهمیت و نحوهٔ بیان آن بنویسند. به نیمی دیگر (به‌عنوان گروه کنترل) گفته‌شد، ارزشی را انتخاب‌کنند که برای آن‌ها اهمیتی ندارد و در مورد این‌که چرا ممکن است این ارزش برای شخص دیگری مهم باشد، بنویسند. نتایج حیرت‌انگیز بود! دانش‌آموزانی که دربارهٔ ارزش‌های مهم خود نوشته‌بودند، شکاف پیشرفت بین دانش‌آموزان خوب و بد (سیاه و سفید) را تا چهل درصد کاهش دادند و اثرات آن تا کلاس هشتم (دو سال) ادامه یافت. آزمایشی مشابه برای دانش‌جویان خانم یک کالج در زمینهٔ درس فیزیک انجام شد (زنان همواره در علوم سخت، کم‌تر خود را نشان می‌دهند). زنانی که تمرین این خودآزمایی را انجام دادند، به‌طور قابل توجهی بهتر از هم‌تایان زن خود بودند که این کار را انجام ندادند.

البته باید توجه داشت که تهدیدات کلیشه‌ای بر همه تأثیرگذار نیست، اما هرچه اعتماد به نفس ما پایین‌تر باشد، احتمال بروز چنین نگرانی‌هایی در صورت یادآوری آن‌ها-بیش‌تر می‌شود. اگر احساس می‌کنید مستعد ابتلا به

چنین نگرانی‌هایی هستید، پیش از امتحان وقت بگذارید و یک مقاله کوتاه در مورد جنبه‌ای از شخصیت خود که برای آن بسیار ارزش قائل هستید و در مورد آن احساس اعتماد به نفس و افتخار می‌کنید، بنویسید. انجام این کار، سرمایه‌گذاری خوبی است، زیرا به زمان کمی نیاز دارد و شما را در برابر هرگونه نگرانی و اضطراب-که ممکن است به واسطه شکست قبلی تجربه کرده باشید-مقاوم‌تر می‌سازد.

خلاصه درمان: تمرکز خود را از عوامل مؤثر بر فشار عملکرد منحرف کنید
روش: قبل و در هنگام شرایطی که ممکن است فشار عملکرد یا اضطراب داشته باشید یا تهدیدهای کلیشه‌ای در آن نقش داشته باشند، درمان را انجام دهید.

تأثیر: کاهش فشار عملکرد، اضطراب امتحان، تهدیدات کلیشه‌ای و خطر شکست شدید.

مزایای ثانویه: آسیب به اعتماد به نفس و عزت نفس را به حداقل می‌رساند و ترس از شکست را کاهش می‌دهد.

چه زمانی به متخصص بهداشت روان مراجعه کنیم؟

درمان زخم‌های روان‌شناختی ناشی از شکست، باید برای شما احساس آرامش عاطفی به ارمغان آورد، در آینده عملکردتان را بهبود بخشد و شرایط تلاش برای تحقق اهدافتان را فراهم آورد. اگر پس از به کارگیری درمان‌های این فصل، هنوز با احساس ناامیدی، درماندگی، شرم و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنید، باید از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید. اگر این روش‌های درمانی به شما در کاهش فشار عملکرد کمک نکرده‌اند و یا اگر همچنان در وظایفی که باید انجام دهید، شکست می‌خورید، باید از متخصصان کمک بگیرید. در نهایت، اگر خلق و خو و نگرش شما آن قدر ناخوشایند و اندوهناک شده‌است که در فکر آسیب رساندن به خود یا دیگران هستید، لطفاً فوراً از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز فوریت‌های پزشکی محل خود مراجعه کنید.

فصل هفتم: عزت نفس از دست رفته؛ سیستم ایمنی عاطفی ضعیف

همه انسان‌ها آرزومند عزت نفس بالا هستند. اگر بخواهیم باتوجه به مجموعه گسترده مجلات، کتاب‌ها، برنامه‌ها، محصولات و رهنمون‌هایی که نوید تحقق آن را می‌دهند قضاوت کنیم، همه می‌توانند دارای عزت نفس باشند. وجود این صنایع میلیارد دلاری-با توجه به این که چندین دهه تحقیق و هزاران مطالعه علمی، بارها و بارها این موضوع را اثبات کرده‌است- نشان‌دهنده این واقعیت است که اکثریت قریب به اتفاق راه‌کارهای افزایش عزت نفس، مؤثر واقع نمی‌شوند. عزت نفس پایین، موجبات شرمساری را فراهم می‌آورد، زیرا درست مانند سیستم ایمنی عاطفی ضعیف عمل می‌کند و ما را در برابر بسیاری از آسیب‌های روحی زندگی روزمره، از جمله شکست و طرد شدن، آسیب‌پذیرتر می‌کند. به علاوه، افرادی که عزت نفس پایینی دارند، نسبت به آن دسته از هم‌تایان خود که عزت نفس بالاتری دارند، طعم شادی و خوشبختی را نمی‌چشند، اغلب بدبین هستند و انگیزه کم‌تری دارند. هم‌چنین روحیات و خلق و خوی بسیار بدتری دارند و بیش‌تر در معرض خطر افسردگی، اضطراب و اختلالات خوردن قرار می‌گیرند و در روابط خود رضایت کم‌تری را تجربه می‌کنند.

خبر خوب این است که علی‌رغم وعده‌های ناموفق ناشران محصولات انگیزشی، محققان روش‌هایی را برای تقویت عزت نفس و تقویت سیستم ایمنی احساسی پیدا کرده‌اند. اگرچه چنین رویکردهایی نقش چندانی در بهبود عزت نفس افراد ندارند، اما احتمالاً بهترین راه حل محسوب می‌شوند.

عزت نفس بسیار بالا نیز مشکلات خود را دارد. به عنوان مثال، چنین افرادی، تمایل دارند دیگران را به خاطر اشتباهاتشان سرزنش کنند، بازخوردهای منفی

دیگران را نمی‌پذیرند و اغلب مجبور به تلاش برای رفع عواقب رفتارهای خود هستند. این‌گرایش‌ها باعث تکرار اشتباهات یکسان و در نتیجه بروز مشکلات قابل توجه در محل کار و روابط و زندگی شخصی آن‌ها می‌گردد. زمانی که عزت نفس خودشیفتگان به اوج می‌رسد، بیش از اندازه مغرور و حتی با کوچک‌ترین انتقادی عصبانی و آسیب‌پذیر می‌شوند (به این معنا که هیچ انتقاد و بی‌احترامی را نمی‌پذیرند). از آن‌جا که حتی با کوچک‌ترین بی‌احترامی و انتقاد، احساس بسیار ناخوشایندی بر آن‌ها غلبه می‌کند، به فکر انتقام‌جویی از افرادی که غرورشان را جریحه‌دار ساخته‌اند، می‌افتند. شاید دانشمندان به جای مطالعه بر عزت نفس پایین، باید به دنبال درمان خودشیفتگی باشند، با این حال، زندگی غالباً زمینه‌هایی را برای پوزش و اقرار به اشتباه توسط افرادی که بیش‌تر به آن نیاز دارند، فراهم می‌کند.

اندک افرادی به معنای واقعی کلمه، دچار خودشیفتگی هستند، اما در طی چند دهه گذشته «عزت نفس جمعی»، «تورم نمره» (۹۷) را تجربه کرده که تا حدودی تحت تأثیر ملاحظات افراطی صنعت عزت نفس قرار دارد. مطالعات نشان می‌دهند که ما امروزه در مورد عزت نفس خود دارای دو ذهنیت هستیم: از یک سو به عنوان یک شخص جدا از دیگران احساس بی‌لیاقتی می‌کنیم، از سوی دیگر باور داریم که از حد «متوسط» بالاتر هستیم.

در واقع، کلمه «متوسط» دارای تعابیر منفی عجیبی است. من از کلمه «عجیب» استفاده می‌کنم، زیرا طبق تعریف، دو سوم از جمعیت انسان‌ها در همه چیز «متوسط» هستند (یک‌ششم از افراد، بالاتر از حد متوسط و یک ششم پایین‌تر از این حد هستند).

اگر این‌روزها به یک دانش‌آموز، کارمند یا فردی عاشق‌پیشه بگویید که مهارت و توانایی‌های او در حد «متوسط» است، این جمله را به عنوان توهین و آسیب به عزت نفس خود تلقی می‌کند. بسیاری از ما باور داریم که در رانندگی بیش‌تر از حد متوسط مهارت داریم. هم‌چنین، بامزه‌تر، منطقی‌تر، محبوب‌تر، زیباتر،

بهتر، قابل اعتمادتر، باهوش‌تر و امین‌تر از حد متوسط هستیم.

بیشتر انسان‌ها از متوسط بودن بیزاراند. بر همین مبنا، پژوهشگران در زمینه عزت نفس، شواهد دیگری را به دست آورده‌اند که نشان می‌دهد، حد متوسط در مورد عزت نفس بهترین چیز است. در حالت ایده‌آل، عزت نفس باید در محدوده‌ای باشد که احساس خودارزشمندی، بالا (نه چندان پایین) و پایدار (نه چندان بالا و شکننده) باشد. در واقع، افرادی با عزت نفس بالا و پایدار، ارزیابی‌های واقع بینانه‌تری از نقاط قوت و ضعف دنیای واقعی خود و ارزیابی نسبتاً دقیق‌تری از نحوه درک دیگران دارند و از نظر روانشناسی معمولاً «سالم‌ترین» هستند.

این مسأله پرسش‌های دیگری را مطرح می‌سازد. خودارزیابی ما برای شروع، تا چه اندازه واقع بینانه است؟ به عبارت دیگر، آیا عزت نفس ما، ارزش واقعی ویژگی‌ها و مهارت‌های ما را در مقایسه با دیگران نشان می‌دهد؟ آیا این ارزیابی‌های ذهنی و غالباً نادرست، این ویژگی‌ها را بر اساس سوگیری‌های روان‌شناختی خود منعکس می‌کنند؟

در این جا از مثال جذابیت‌های بدنی استفاده می‌کنیم. مطالعات به وضوح نشان می‌دهند که افرادی با عزت نفس بالاتر، بر این باوراند که نسبت به افراد دارای عزت نفس پایین‌تر، جذابیت بیشتری دارند. اما زمانی که دانشمندان عکس‌های واقعی آنان را با یکدیگر مقایسه کردند (بدون جواهرات و آرایش، فقط صورت) مشخص شد که چنین مسأله‌ای حقیقت ندارد. افرادی که عزت نفس پایینی داشتند نیز به اندازه آن دسته که دارای عزت نفس بالایی بودند، جذاب به نظر می‌رسیدند. از آن جا که عزت نفس پایین باعث می‌شود جذابیت خود را کم بدانیم، اغلب نقاط قوت خود را نادیده می‌گیریم و در نتیجه، بازخورد مثبت کم‌تری در مورد ظاهر خود دریافت می‌کنیم. از طرف دیگر، ممکن است افرادی که دارای عزت نفس بالاتری هستند، جذاب‌تر از افرادی با اعتماد به نفس پایین به نظر برسند. همین امر بازخورد مثبت‌تری برای

آنها به همراه دارد و عزت نفسشان را بیش از پیش تقویت می‌کند.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

آیا اگر برداشت‌های دیگران از خودمان را زیاد جدی نگیریم، دارای عزت نفس پایینی هستیم؟

جوان ورزشکاری به منظور درمان عزت نفس بسیار پایین خود به دیدار من آمد. او بدن خود را با عبارات و اصطلاحات کاملاً منتقدانه‌ای توصیف کرد و به سرعت بحث در مورد افراد مشهوری که اندامی زیبا دارند را آغاز نمود. در این میان به «نقص‌های آشکار و نفرت انگیز» آن‌ها اشاره کرد (که فقط از نظر او آشکار و نفرت انگیز بود). به محض اتمام توصیفاتش دربارهٔ برد پیت: «دستان لاغر و پا‌های شبیه به مرغ»، به او گفتم: «فکر نمی‌کنم عزت نفس پایینی داشته باشید» و ادامه دادم: «درست است که از اندام خود متنفر هستید، اما از اندام دیگران نیز تنفر دارید. شاید عزت نفس پایینی داشته باشید، اما مشکل بزرگ‌تان، منفی‌گرایی و احساس بدبختی است. بگذارید در مورد افسردگی با هم صحبت کنیم». افسردگی، دیدگاه ما را به همه کس و همه چیز منفی می‌سازد و می‌تواند خود را در قالب عزت نفس پایین نشان دهد. مطمئناً همهٔ افرادی که نگرش منفی به زندگی دارند، لزوماً افسرده نیستند و منفی‌نگری نیز لزوماً نشان دهندهٔ عزت نفس پایین نیست. به عنوان مثال، سال‌ها پیش دانشمندان تصویری کردند که افرادی با عزت نفس پایین، تعصبات بیش‌تری دارند، زیرا از دیدگاه منفی‌گرایانهٔ خود به گروه‌های مختلف امتیاز می‌دهند (به عنوان مثال، افرادی با نژاد یا جنسیت متفاوت).

با این حال، دانشمندان این واقعیت را فراموش کردند که افرادی با عزت نفس پایین، خود را نیز به شکلی منفی ارزیابی می‌کنند. به این معنا که ارزیابی آن‌ها از سایر گروه‌ها، تعصب‌آمیز نیست بلکه بخشی بزرگ‌تر از دیدگاه منفی‌گرایانهٔ آن‌ها است. هنگامی که محققان رتبه‌بندی افراد گروه خود را ارزیابی نمودند، به این نتیجه دست یافتند که افراد دارای عزت نفس پایین، نسبت به افرادی با

عزت نفس بالا تعصبات کمتری دارند. نکته آخر این که، عزت نفس شامل دو مورد است:

الف) احساس کلی خودارزشمندی.

ب) احساسی که در حوزه‌های خاص زندگی نسبت به خود داریم (به عنوان همسر، والدین، دوست، وکیل، پرستار، بازیکن گلف، کاربر بازی‌های ویدیویی و غیره).

هرگاه به عزت نفس بالا یا پایین خود فکرمی‌کنیم، غالباً به احساس جهانی خودارزشمندی اشاره داریم. می‌توان گفت، احساسی که در مورد حوزه‌های خاص شخصی خود، معنی‌دار یا مهم می‌دانیم، تأثیر زیادی بر احساس خودارزشمندی عمومی ما دارد. به عنوان مثال، ممکن است تصور یک سرآشپز حرفه‌ای از این که آشپز بدی است، بسیار بیش‌تر از یک ورزشکار حرفه‌ای باشد. بنابراین، شکست و موفقیت در حوزه‌های معنادار و خاص عزت نفس نیز، می‌تواند منجر به تغییر در احساس خودارزشمندی جهانی ما شود. اکنون که برخی از موضوعات اساسی عزت نفس را مورد بررسی قرار داده‌ایم، توجه خود را به آسیب‌های روانی که در هنگام پایین آمدن عزت نفس تحمل می‌کنیم، معطوف می‌سازیم.

زخم‌های روان‌شناختی باعث کاهش عزت‌نفس می‌شوند

عزت‌نفس پایین، زمینه‌ساز ایجاد سه نوع زخم روانی می‌گردد:

۱. ما را در برابر بسیاری از آسیب‌های روحی و روانی، آسیب‌پذیرتر می‌سازد.

۲. توانایی ما را در جذب بازخورد مثبت و سایر «مواد مغذی احساسی»

کاهش می‌دهد.

۳. احساس نا امنی، ناکارآمدی، عدم اعتماد به نفس و عدم قدرت را به وجود

می‌آورد.

افزایش عزت‌نفس، باعث تقویت سیستم ایمنی عاطفی می‌شود و از ما در

برابر بسیاری از تهدیدات بهزیستی روان‌شناختی، محافظت می‌کند. بسیاری

از ما این موارد را تجربه کرده‌ایم و از آن آگاهیم. اگر احساس خوبی نسبت

به خود داشته باشیم، اغلب قادر به چشم‌پوشی از انواع شکست‌ها، ناامیدی‌ها

یا انتقاداتی هستیم که تأثیر به‌سزایی بر «عزت‌نفس پایین» دارند. به‌منظور

استفاده موفقیت‌آمیز از درمان‌های کمک‌های اولیه احساسی و افزایش

عزت‌نفس، باید درک بهتری از نحوه عملکرد هر یک از این زخم‌ها داشته

باشیم. در این جا آن‌ها را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کنیم:

۱. ایگو (نفس) تحت محاصره: آسیب‌پذیری روان‌شناختی بیش‌تر

عزت‌نفس پایین، ما را در برابر جراحات روانی، آسیب‌پذیرتر می‌کند، پیکان‌های زندگی روزمره-حتی ناکامی، طرد یا ناامیدی جزئی-را از دیوارهای عاطفی و خط دفاعی روان‌شناختی ما عبور می‌دهد و وارد عمیق‌ترین بخش‌های وجودمان می‌کند. وقتی عزت‌نفس پایین باشد، «توهین» و انتقادهای طبیعی مانند اخم و نارضایتی رئیس در جلسه، باخت در شرط‌بندی نتیجه فوتبال و لغو قرار ملاقات از سوی دوست‌مان، روحیه و خلق و خوی ما را بسیار بیش‌تر تحت تأثیر قرار می‌دهد. خود را مقصر (مسئول) چنین اتفاقاتی می‌دانیم، این اتفاقات را به خود و رفتارمان نسبت می‌دهیم و کندتر از زمانی که عزت‌نفس بالایی داریم به حال پیشین خود بازمی‌گردیم. در واقع، وقتی عزت‌نفس پایین باشد، رگبار آسیب‌ها و تحقیرهایی که به‌طور منظم با آن مواجه می‌شویم، این احساس را در ما به‌وجود می‌آورد که گویی تمامی منافع شخصی ما در معرض خطر قرار گرفته‌است. اگرچه بحث در مورد عزت‌نفس بالا به‌عنوان یک سپر عمومی ادامه دارد (دانشمندان، مطالعات خود برای تشخیص عزت‌نفس بسیار بالا و آسیب‌زا را آغاز کرده‌اند)، اما مجموعه قابل توجهی از تحقیقات نشان می‌دهند که داشتن عزت‌نفس بالاتر (نه چندان پایین) ما را از نظر روان‌شناختی مقاوم‌تر می‌سازد و حداقل در چندین جبهه مختلف، سیستم ایمنی احساسی ما را تقویت می‌کند.

به‌عنوان مثال، طرد شدن به تمام سطوح عزت‌نفس آسیب می‌زند، اما اسکن مغزی افراد نشان داده‌است که افرادی با عزت‌نفس پایین، طرد را دردناک‌تر از افرادی که دارای عزت‌نفس بالاتر هستند تجربه می‌کنند. هم‌چنین، پاسخ‌های روان‌شناختی ما در برابر طرد شدن در زمانی که عزت‌نفس‌مان پایین است، سازگاری بسیار کم‌تری دارد، زیرا معمولاً خود را کنار می‌کشیم و فاصله

بیشتری بین خود و دیگران ایجاد می‌کنیم تا خطر طردِ بیشتر و درد ناشی از آن را به حداقل برسانیم. در بعضی موارد، آسیب‌پذیری روان‌شناختی و تلاش مداوم در جهت محافظت از خود، دیگران را به گونه‌ای از ما دور می‌کند که از نظر اجتماعی یا عاطفی منزوی می‌شویم و در معرض خطر تنهایی حاد قرار می‌گیریم. هم‌چنین، عزت‌نفس پایین باعث می‌شود در برابر تبعیض و از دست دادنِ بیشتر عزت‌نفس ناشی از چنین تجربیاتی، آسیب‌پذیرتر شویم. عزت‌نفس پایین، همواره ما را در معرض شکست قرار می‌دهد. در افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند، شکست باعث ضربات عاطفی بزرگ‌تر و کاهش شدید انگیزه می‌شود. به علاوه، همهٔ افراد پس از ناکامی استقامت کم‌تری خواهند داشت و مفهوم شکست را بیش‌ازحد تعمیم خواهند داد، به گونه‌ای که آن را به عنوان نشانهٔ مجموعه‌ای از کاستی‌های گسترده‌تر و جدی‌تر از واقعیت، درک می‌کنند. شکست نیز چرخهٔ معیوبی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود اعتماد به نفس پایین‌آمده و در نتیجه در برابر شکست‌های آینده آسیب‌پذیرتر شویم.

علاوه بر این، عزت‌نفس پایین، ما را در معرض اضطراب قرار می‌دهد. مطالعه‌ای که توسط محققان انجام پذیرفت، واکنش به موقعیت‌های تحریک عاطفی را مورد بررسی قرارداد. به شرکت‌کنندگان گفته شد که «شوک الکتریکی ناخوشایندی» به آن‌ها وارد خواهد شد (منظور از ناخوشایند این نیست که شوک الکتریکی همیشه «دلپذیر» است، اما امروزه همیشه دردناک نیست و در اکثر مطالعات به شرکت‌کنندگان شوک وارد نمی‌شود، زیرا پژوهش‌گران بیش‌تر از پاسخ‌های واقعی افراد نسبت به شوک، به اضطراب ناشی از پیش‌بینی آن علاقه‌مند هستند). در یک گروه از شرکت‌کنندگان در انتظار شوک، مداخله‌ای در جهت افزایش عزت‌نفس آن‌ها انجام شد (به آن‌ها گفته شد که در معیار هوش کلامی امتیاز فوق‌العاده‌ای کسب کرده‌اند) و به گروه دیگر چیزی گفته نشد. گروهی که عزت‌نفس آن‌ها تقویت شده بود، در مقایسه با گروهی

که عزت نفسشان تقویت نشده بود، اضطراب کم‌تری-هنگام انتظار برای شوک- از خود نشان دادند.

وقتی عزت نفس پایین باشد، به شکل مؤثری به استرس پاسخ نمی‌دهیم و همین امر ما را در برابر افسردگی و اضطراب و هم‌چنین بسیاری از بیماری‌ها و شرایط جسمی مرتبط با استرس، آسیب‌پذیر می‌سازد. مشاهدات مستقیم هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول، مشخص ساخته‌است، افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند، به‌طور کلی پاسخ نامطلوب‌تری به استرس نشان می‌دهند و نسبت به افرادی با عزت نفس بالا، سطح بالاتری از کورتیزول در خون خود دارند. سطح بالای کورتیزول؛ با فشار خون بالا، سیستم ایمنی ضعیف، عملکرد نامناسب غدهٔ تیروئید، کاهش تراکم عضله و استخوان و عملکرد شناختی ضعیف، مرتبط است.

یکی از دلایلی که عزت نفس بالا، مانع از تأثیر استرس بر سیستم روان‌شناختی و فیزیولوژیکی می‌شود، این است که عزت نفس پایین، باعثِ اغراق در عواقب و پیامدهای احتمالی کار می‌شود و به‌طبع استرس را افزایش می‌دهد.

در موارد پیچیده، هرچه استرس بیش‌تری داشته‌باشیم، توانایی ما در کنترل رفتارها کم‌تر می‌شود. پس از آن‌که با لغزش‌ها و شکست‌های احتمالی روبرو شدیم، نسبت به آن‌ها بیش‌ازاندازه سخت‌گیرانه قضاوت خواهیم کرد و حتی آسیب بیش‌تری به عزت نفس خود وارد می‌کنیم.

عزت نفس، استرس و خودکنترلی

رودی (۹۸)، یک دلال کالا با شغلی فوق العاده استرس‌زا، برای درمان مشکل قدیمی خود-قمار-به دفتر من مراجعه کرد. از آن‌جا که در محل کار استرس زیادی را تجربه می‌کرد، میل شدیدی به گذراندن شب در قمارخانه‌های آتلانتیک‌سیتی داشت. تا زمانی که فشار کار بر او بالا بود، می‌توانست در برابر این میل مقاومت نماید، اما به محض این که سطح استرس در او فروکش می‌کرد، اراده خود را از دست می‌داد و برای قمار از خانه بیرون می‌رفت. افراط در قمار، هزاران و حتی ده‌ها هزار دلار برایش هزینه ایجاد کرد، تا جایی که دیگر توانایی پرداخت چنین ارقامی را از دست داد. آن‌چه بعد از این ماجرا باعث انزجار از نفس، در او شد، این بود که به خوبی از نقشی که استرس در این چرخه ایفا می‌کرد، آگاه بود و عوامل محرک آن را می‌شناخت (کاهش استرس پس از یک دوره سخت کاری). با این وجود، رودی، علی‌رغم شناخت الگویی که منجر به این رفتار مخرب در او می‌شد، قادر به مقاومت در برابر آن نبود.

رودی زمانی به من مراجعه کرد که خانه، کل پس‌انداز و بخش عمده‌ای از حقوق دوران بازنشستگی خود را قمار و با یکی از دوستانش به آن‌جا نقل مکان کرده بود. نیازی به گفتن نیست که عزت نفس او در پایین‌ترین حد خود قرار داشت. رودی برای تغییر رفتار خود مصمم بود، اما شرکتی که در آن کار می‌کرد بستر واقعی تجربه استرس شدید بود. چیزی که شرایط او را حادث می‌کرد، این بود که چند سال قبل پدر و مادر پیر رودی وکالت‌نامه‌ای را امضا کرده بودند که به او امکان دسترسی به امور مالی آن‌ها را می‌داد و رودی نگران بود که خانه پدر و مادرش نیز در معرض خطر قرارگیرد. با توجه به وضعیت سلامت والدین و عدم آگاهی کامل آن‌ها در مورد شرایط بسیار وخیم مالی او، رودی نگران این موضوع بود که اگر حقیقت را به آن‌ها بگوید و

وکالت‌نامه را فسخ‌کند، پریشانی عاطفی شدیدی در آن‌ها به‌وجود خواهد‌آمد و حتی ممکن است با این‌کار سلامت آن‌ها را به‌خطر بیاندازد.

واکنش رودی به استرس، بسیار افراطی بود، گرچه غیر معقول نیز به‌نظر نمی‌رسید. استرس به‌طور قابل ملاحظه‌ای اراده و کنترل را تضعیف می‌کند و حتی بی‌آن‌که خود متوجه شویم، ما را وادار می‌سازد به عادات ناخودآگاه و قدیمی خود بازگردیم. به‌عنوان مثال، یک روز پرتنش، ممکن است باعث‌شود که علی‌رغم رژیم غذایی، از سوپرمارکت خارج شویم، تمام مسیر را تا منزل با اتومبیل طی‌کنیم و متوجه‌شویم که به‌جای سبزی‌جات، مرغ سوخاری خریده‌ایم. زمانی‌که عزت‌نفس‌مان پایین باشد، احتمال این‌که لغزش‌های اراده را به خستگی روحی و روانی نسبت دهیم، بسیار کم‌تر است و احتمال این‌که تصور کنیم این لغزش منعکس‌کننده یک نقص اساسی در شخصیت‌مان است، بیشتر ممکن می‌شود. عزت‌نفس‌مان یک درجه دیگر کاهش می‌یابد و در صورت از بین رفتن اراده در آینده، خود را بیشتر سرزنش خواهیم‌کرد. خبر خوب این است که پژوهشگران راه‌کارهایی را به‌منظور افزایش عزت‌نفس برای کمک به افراد در مدیریت بهتر شکست، طرد شدن، اضطراب و به‌ویژه استرس پیدا کرده‌اند. چنین یافته‌هایی باعث دلگرمی است، اما تنها به درک مزایای افزایش عزت‌نفس کمک می‌کنند و در مورد چگونگی انجام این‌کار چیزی نمی‌گویند. دانشمندان قصد دارند در تحقیقات خود، اعتماد به‌نفس افراد را با روش‌هایی مانند بازخورد ساختگی در مورد نمره آن‌ها در آزمون هوش کلامی، افزایش دهند. بدیهی است که نمی‌توانیم درباره میزان هوش خود دروغ بگوییم. اما نتایج این آزمایشات نشان‌دهنده «آزمون اثبات ایده» است، مبنی بر این‌که افزایش عزت‌نفس می‌تواند سیستم ایمنی احساسی را تقویت و ما را از نظر عاطفی مقاوم‌تر سازد.

۲. مقاومت در برابر بازخورد مثبت و تغذیه عاطفی

اعتماد به نفس پایین، باعث می‌شود در برابر تجارب روان‌شناختی منفی، آسیب‌پذیرتر شویم، محققان اثبات کرده‌اند که عزت نفس پایین توانایی بهره‌مندی از موارد مثبت را محدود می‌کند. در مطالعه‌ای که توسط پژوهشگران انجام پذیرفت، تعدادی شرکت‌کننده، در معرض صدای موسیقی غم‌انگیز قرار گرفتند تا عمداً به لحاظ روحی تضعیف شوند، سپس به آن‌ها امکان تماشای یک فیلم کمدی-برای ایجاد روحیه-داده شد. افرادی که دارای عزت نفس بالایی بودند، پس از دیدن فیلم، روحیه شادتری پیدا کردند، اما افرادی که عزت نفس پایینی داشتند-با آگاهی از این که دیدن فیلم روحیه آن‌ها را بهبود می‌بخشد-حاضر به تماشای فیلم نشدند.

وقتی عزت نفس پایین باشد، مقاومت در برابر تجربیات و اطلاعات مثبت، کاملاً طبیعی و فراگیر است. متأسفانه این مسأله دقیقاً شامل بازخوردی است که می‌تواند نقشی حیاتی در احیای خودارزشمندی و اعتماد به نفس و تقویت سیستم ایمنی عاطفی، ایفا نماید. اما، علی‌رغم آن که همواره تشنه چنین اطلاعاتی هستیم، وقتی عزت نفس پایینی داشته باشیم، احتمالاً آن را رد و از آن دوری می‌کنیم.

بو(۹۹) در اواخر دهه سوم زندگی و مجرد، مردی محترم بود که به نظر می‌رسید در زندگی خود موفق است. او قدبلند و خوش‌تیپ با شغلی ثابت و سلامت بود. اما وقتی صحبت از زندگی شخصی او می‌شد، احساس بدبختی می‌کرد. در هیچ‌گروه اجتماعی عضو نبود تا بتواند با آن‌ها صحبت کند و به نظر می‌رسید که اندک دوستانش نیز از او سوءاستفاده می‌کردند. دوستانش اغلب او را سرِ کار می‌گذاشتند و بو ساعت‌ها در خیابان، سینما و یا رستوران منتظر آن‌ها می‌ماند. پس از برگزاری میهمانی‌هایشان، او را مطلع می‌ساختند.

بی‌وقفه از او انتقاد می‌کردند و گاهی هزاران دلار از او قرض می‌گرفتند و هرگز این مبلغ را پس نمی‌دادند. بو از این‌که بتواند در کنار کسی زندگی کند ناامید شده بود، اما در این شرایط نیز دوستانش به جای حمایت از او، مانند یک مانع عمل می‌کردند. در چند مورد، بو سعی کرد در رویدادهای اجتماعی با چند زن صحبت کند، اما دوستانش به مکالمه آنها پیوستند و «به شوخی» او را کنار گذاشتند. در بعضی مواقع آنها حتی به معاشرت با زنانی متوسل می‌شدند که بو پیش‌تر به آنها علاقه نشان داده بود. اگرچه در ظاهر بو فردی موفق بود، اما واقعیت این بود که او به‌ندرت با خانم‌ها قرار ملاقات می‌گذاشت و زمانی که این کار را انجام می‌داد، روابطش هرگز بیش از چند هفته به طول نمی‌انجامید. او می‌دانست که بزرگ‌ترین مشکلش عزت نفس بسیار پایین است. در واقع، یکی از اولین مسائلی که او هنگام مراجعه برای درمان به من گفت، این بود که با تمایل شدید به برنامه‌های جملات تأکیدی مثبت به «ماده مخدر خودیاری» معتاد شده بود. جملات تأکیدی، عباراتی مثبت درمورد خودارزشمندی، اهداف و آینده است که فرد باید آن را بخواند، گوش دهد و با صدای بلند تکرار نماید. اعتقاد عمومی بر این است که این جملات به عزت نفس سالم، قدرت شخصی بیشتر و تقویت انگیزه و بهزیستی کمک می‌کند و بو همه آنها را امتحان کرده بود. او کتاب «راز» را مطالعه و «قانون جذب» را تمرین کرد. کتاب سوپ مرغ برای روح را خواند. هفته‌ها را با سرپوشی گران قیمت خوابید که از طریق آن پیام‌های شخصی‌سازی شده، مجدداً «پردازش عصبی» می‌شدند و «امواج مغزی» او را اصلاح می‌کردند (افسوس که تنها موردی که «تغییر» کرد، حساب بانکی او بود). به تعداد بی‌شماری پیام سابلیمینال (۱۰۰) مانند «من شایسته و توانا هستم»، گوش سپرد.

پس از سپری نمودن چندین سال و اختصاص هزاران دلار سرمایه، برای برنامه‌های تأیید مثبت، بو نیز مانند بسیاری دیگر از علاقه‌مندان، حس کرد که مثل همیشه احساس بی‌ارزشی و ناتوانی دارد. این مسأله دو پرسش اساسی را

در ذهن ایجاد می‌کند: اولاً چرا علی‌رغم این‌که هیچ‌یک از آن برنامه‌های تأیید مثبت مؤثر واقع نشد، بو وقت و پول خود را صرف کرد؟! دوماً، چرا این برنامه‌ها به جای تقویت سیستم ایمنی عاطفی بو، آن را بیش از پیش تضعیف کردند؟!

اولین دلیل این بود: از آن‌جا که عزت نفس، مسأله‌ای ذهنی و شخصی است، توانایی ما در ارزیابی آن نیز محدود است (مگر این‌که از اقدامات عینی‌تری مانند پرسش‌نامه‌های عزت نفس که بر مبنای علمی ایجاد شده‌اند یا معیارهای ملموس دیگر استفاده کنیم). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که اغلب و به صورت ناخودآگاه، خاطرات خود را با احساساتمان-پیش از آغاز اجرای برنامه‌های عزت نفس-اشتباه می‌گیریم، و در این امر تا جایی پیش می‌رویم که امر بر ما مشتبه شده و این برنامه‌ها را بسیار مفید می‌پنداریم، در حالی‌که به هیچ وجه، چنین نیست.

به عنوان مثال، پژوهشگران در یک مطالعه، یکی از محصولات محبوب افزایش عزت نفس را که از جملات تأکیدی مثبت در فایلی صوتی استفاده می‌کرد، بررسی نمودند. در این مطالعه، میزان عزت نفس شرکت‌کنندگان، قبل و بعد از گوش کردن به فایل صوتی را بررسی کردند و دریافتند که عزت نفس آن‌ها به هیچ وجه بهبود نیافته، حتی در برخی موارد کاهش یافته است. اما علی‌رغم این واقعیت آشکار، شرکت‌کنندگان با خوشحالی اعلام کردند که در تقویت عزت نفس، پیشرفت چشمگیری داشته‌اند. درحقیقت آن‌ها به صورت ناخودآگاه حافظه خود را تحریف کرده و باورداشتند که نسبت به قبل احساس بهتری دارند. به همین دلیل است که بسیاری از برنامه‌های ساختگی عزت نفس، با وجود این‌که کاملاً بی‌اثر هستند، به چنین توصیفات درخشان و موفقیت تجاری دست یافته‌اند.

این مسأله، پرسش دیگری را مطرح می‌سازد: چرا جملات تأکیدی مثبت باعث می‌شود که بسیاری از کاربران نسبت به خود، احساس بهتری داشته

باشند؟ پاسخ این سؤال در مسأله علم ترغیب و تشویق نهفته است. مطالعات در زمینه علم ترغیب و تشویق اثبات کرده‌اند، پیامهایی که در مرز باورهای تثبیت شده ما قرار دارند، برای ما قانع‌کننده هستند، در حالی که باورهایی که بیش‌ازحد با اعتقادات ما مغایرت دارند، معمولاً به‌طور کلی رد می‌شوند. اگر باور داشته‌باشیم که جذاب نیستیم، به احتمال زیاد تعارفی مانند «امروز خیلی زیبا به نظر می‌آیی» را راحت‌تر از «زیباییات خیره‌کننده است» می‌پذیریم. از آن‌جا که تصور می‌کنیم جملات تأکیدی مثبت، احساسات ما را نسبت به خود تغییر می‌دهند، قرارگرفتن در داخل یا خارج از مرزهای خودپنداره (۱۰۱) به‌منظور اثربخشی، دارای اهمیت فراوانی است. هنگامی که افرادی با اعتمادبه‌نفس پایین، مانند بو، در معرض تأییدهای مثبتی قرار می‌گیرند که بسیار متفاوت از خودباوری‌های آن‌ها است، جملات تأکیدی به‌طور کامل، غیر واقعی تصور و رد می‌شوند، در واقع باور آن‌ها را نسبت به واقعیت در جهت معکوس تقویت می‌کنند.

تحقیقات اخیر در مورد مفیدبودن جملات تأکیدی مثبت، به‌بررسی این‌ایده‌ها پرداخته و پتانسیل آن‌ها را برای ایجاد آسیب، بیش‌تر از منافع تأیید کرده‌است. در یک آزمایش، از افراد خواسته‌شد تا پرسشنامه‌های متنوعی را پُرکنند و سپس صفتی که دوست دارند داشته‌باشند، اما فاقد آن هستند را شناسایی نمایند. محققان خبر خوبی-البته ساختگی-مبنی بر این‌که آن‌ها واقعاً دارای این ویژگی هستند را به شرکت‌کنندگان، گفتند. اما شنیدن این خبر «خوب»، حال‌شان را بدتر کرد و عزت‌نفس آن‌ها را کاهش داد. به عبارت دیگر، افرادی که بیش‌تر به جملات تأکیدی مثبت نیاز دارند (مانند بو) همان افرادی هستند که حداقل سود را از آن‌ها می‌برند و به احتمال زیاد توسط آن‌ها آسیب می‌بینند، زیرا احتمالاً چنین پیام‌هایی را بیش‌ازحد با خودپنداره‌های فعلی مغایر می‌یابند. برنامه‌های تأیید مثبت احتمالاً به‌جای تقویت سیستم ایمنی احساسی، آن‌را بیش از پیش تضعیف می‌کنند.

هرگاه که عزت نفس به طور مزمن پایین باشد، احساس عدم لیاقت به بخشی از هویت ما تبدیل می شود، با آن احساس راحتی و به آن عادت می کنیم. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، اغلب از شنیدن بازخوردهای منفی، احساس رضایت بیشتری می کنند، زیرا احساسات واقعی آن ها را تأیید می کند. محققین در طی مطالعه ای دریافتند که اگر به دانشجویانی با عملکرد ضعیف، پیام هایی برای تقویت عزت نفس داده شود، از نظر علمی نتیجه معکوس خواهند گرفت. محققان در پژوهش دیگری به این نتیجه دست یافتند که اگر دانشجویانی با عزت نفس پایین، با دانشجویانی که دارای عزت نفس بالا هستند، هم اتاق شوند، به دنبال هم اتاقی های جدید خواهند رفت. در واقع، یکی از مواردی که باعث می شود عزت نفس ما به پایین ترین سطح برسد حتی نسبت به پیام های مثبت، واکنش منفی نشان دهیم، نوع روابط ما است.

عزت نفس پایین و روابط

افراد با اعتماد به نفس پایین، بیش تر از کسانی که عزت نفس بالاتری دارند، در مورد علاقه شرکا (کاری یا احساسی و...) نسبت به خود دچار تردید می شوند، هم چنین در روابط زناشویی رضایت کمتری دارند. وقتی عزت نفس پایین باشد، سریعاً علائم طرد و عدم پذیرش توسط شرکای خود را درک می کنیم. نه تنها بسیاری از پیام ها را فوق العاده منفی تفسیر می کنیم، بلکه آنها را بیش از حد تعمیم می دهیم و در نتیجه عدم تأیید بیش تری نسبت به ذهنیت خود دریافت می کنیم.

اگرچه روابط ما می تواند-و باید-منبع حمایت، تحسین و در نتیجه افزایش عزت نفس باشد، اما افرادی که اعتماد به نفس کمتری دارند، در دریافت پیام های مثبت از طرف شرکای خود، با مشکل مواجه و اغلب در برابر چنین مواد مغذی احساسی، خشمگین می شوند. در یک مطالعه، وقتی افرادی که اعتماد به نفس پایینی داشتند، با تعریف های بسیار متعارف روبه رو شدند، نسبت به شریک زندگی خود، احساس نا امنی بیش تری نشان دادند و به کل روابط خود بدبین تر شدند.

صرف نظر از این که در مقابل بازخورد مثبت تا چه اندازه انعطاف ناپذیر هستیم، وقتی عزت نفس مان پایین باشد، تعریف و تمجید از طرف شریک زندگی مان باعث می شود که بیش تر تحت فشار قرار بگیریم تا انتظارات فزاینده آنها را برآورده کنیم و از این که نتوانیم انتظارات آنها را برآورده سازیم نگران می شویم، زیرا تصور می کنیم آنها را نا امید خواهیم کرد (حتی وقتی انتظارات آنها در حد توانایی ما باشد) و این تصور در ذهن ما نقش خواهد بست که عشق آنها منوط به برآورده ساختن انتظارات آنها است. در نتیجه، افرادی که عزت نفس پایینی دارند به جای لذت بردن از نزدیکی و صمیمیتی که تحسین

ایجاد می‌کند، اغلب زندگی خود را با سکوت، کنارکشیدن و دور شدن از دیگران، سپری می‌کنند. متأسفانه، کناره‌گیری و عملکرد دفاعی اغلب «موفق» می‌شود، زیرا انتظارات شرکای ما را کاهش می‌دهد و برداشت آن‌ها از شفافیت و صداقت ما، و در کل، دوام رابطه را تضعیف می‌کند.

تجربه دوست‌یابی بو، زمانی بدتر شد که خاکی جذاب و موفق (از نظر بو) با کلمات شیرین، مهربان و باملاحظه از او تعریف کرد. بو به‌شکلی خود انتقادگرایانه به‌خود گفت: «پسر! او اصلاً تو را نمی‌شناسد! او هیچ تصویری از خراب‌کاری‌هایت ندارد»، در مدت کوتاهی، بو همه تلاش ناخودآگاهانه خود را به‌کار گرفت تا نشان‌دهد که دقیقاً چقدر «خراب‌کار» است. جای تعجب نیست که رابطه آن‌ها به‌سرعت خاتمه‌یافت. این‌طرد برای بو، گواه دیگری بر این نگرش بود که فقط مدت کوتاهی می‌تواند خود واقعی و غیر قابل تحملش را «پنهان» کند. این‌مسأله که تنها مورد غیرقابل قبول در مورد بو، عزت‌نفس بسیار پایین‌اش بود، حقیقتی بود که به‌طرز فجیعی قادر به تأیید آن نبود.

۳. درد مزمن ستون فقراتِ اراده: عزت نفس پایین چگونه احساس ناتوانی را القا می‌کند

سیستم ایمنی عاطفی بو، بسیار ضعیف بود، همین مسأله باعث شده بود تا او در برابر بسیاری از طردها و خیانت‌های «دوستان» مقاومت کمی نشان دهد. اگرچه تمام تلاش خود را برای پنهان کردن این موضوع به کار می‌گرفت، هرگونه خیانت و بی‌وفایی او را بسیار متأثر می‌ساخت، به همین دلیل احساس نقصان بیش‌تری می‌کرد و خود را نالایق‌تر از پیش می‌پنداشت. بو، به این نتیجه رسیده بود که احساس سوءاستفاده از سوی دوستان و بدرفتاری از جانب آن‌ها، امری بدیهی است و قادر به مقابله با آن نیست. او نه تنها قادر به مواجهه با چنین شرایطی نبود (به عنوان مثال، امتناع از قرض دادن پول به دیگران)، بلکه احساس می‌کرد که نمی‌تواند از معاشرت با افرادی که احساساتش را جریحه دار می‌سازند، اجتناب کند. توجیه او این بود: «ترجیح می‌دهم دوستانِ بدی داشته باشم تا این که هیچ دوستی نداشته باشم».

مطالعات متعدد نشان داده‌اند، افرادی که عزت نفس پایینی دارند، کم‌تر در گروه‌ها و محیط‌های اجتماعی صحبت می‌کنند و در روابط دوستانه و صمیمانه خود، ابتکار عمل کم‌تری در رهایی از روابط ناخوشایند دارند. عزت نفس پایین باعث می‌شود که اساساً در موقعیت‌های اجتماعی، احساس نا امنی، عدم اعتماد به نفس و نامطلوب بودن، داشته باشیم. در نتیجه، ذهنیتِ «لنگه کفش کهنه در بیابان غنیمت است» باعث می‌شود احساس عدم توانایی و قاطعیت داشته باشیم و به این باور-نادرست-ایمان پیدا می‌کنیم که تعیین محدودیت، درخواست و بیان انتظارات مان-هرچند منطقی-باعث می‌شود که شخص مقابل ما را فوراً طرد کند و با ما به عنوان فردی دردسرساز برخورد نمایند. مطمئناً، دیگران به سرعت، عدم تمایل ما به بیان خواسته‌ها، انتظارات و اعتراض را عادی

تلقی می‌کنند و همین‌مسئله باعث می‌شود این رفتارِ ما را بدیهی در نظر بگیرند و توجه کم‌تری به نیازها و احساسات ما داشته‌باشند.

واقعیتِ مشکلاتِ بو، این بود که فکر می‌کرد اگر درمقابلِ خواسته‌های دوستانش مقاومت کند یا در موردِ بدرفتاری‌هایشان صحبت کند، ممکن است از سوی آن‌ها طرد شود، هم‌چنین ممکن بود که برخی از آن‌ها او را طرد نکنند. سعی کردم او را متقاعد سازم که صحبت کردن - به‌عنوانِ یک آزمونِ نهادنِ مهم - کیفیت و پتانسیل دوستی با هر شخص را به او نشان می‌دهد. در این صورت کسانی که واقعاً به او اهمیت می‌دهند - حتی تا حدودی - با در نظر گرفتنِ ملاحظات، خود را با او تطبیق یا به اعتراضات او پاسخ خواهند داد و در غیر این صورت، از همان ابتدا نیز شایستهٔ دوستی نبوده‌اند. صادقانه بگویم، دوستانِ بو، لزوماً نه افرادِ مخوفی بودند و نه جزو برندگانِ جوایز بشرِ دوستانه، آن‌ها نیز، مانند خیلی از انسان‌ها، متناسب با شرایط، تلاش می‌کردند.

اگر در روابط، بی‌ملاحظه باشیم، یا نتوانیم خود را با دیگران تطبیق دهیم و یا بیشتر به دنبال کسب منافع باشیم - بی‌آنکه بخشنده باشیم - از سوی دوستانِ طرد می‌شویم. بسیاری از ما نه به دلیل شیطان‌صفتی، بلکه تنها به این استدلال که «می‌توانیم»، به شکلِ دلخواه به دیگران واکنش نشان می‌دهیم. به این صورت که اگر تقاضا یا انتظار دوستانِ ما را برآورده‌سازیم، اما آن‌ها از انجام همین کار مضایقه کنند، دست از تلاشِ بیشتر برمی‌داریم. این نوع پویایی در دوستی، تقریباً در هر رابطه‌ای صادق است. وقتی عزت‌نفسمان پایین باشد و انتظار کمی از دیگران داشته‌باشیم، احتمالاً بازخورد کم‌تری از آن‌ها دریافت خواهیم کرد.

تغییرِ این پویایی پس از برقراری رابطه، نسبت به قبل، دشوار است، زیرا دیگران، مجموعه فرضیات و انتظاراتِ خاص خود را دارند و این، ما هستیم که «شرایط معامله» را تغییر می‌دهیم. به همین دلیل، توجه به انتظاراتی که در آغاز دوستی یا روابط عاشقانه خود تعیین می‌کنیم، بسیار مهم است. چالشی

که برای او در نظر گرفته شد، این بود که تشخیص دهد ادامه رابطه با کدام یک از دوستانش ارزشمند است و راه‌هایی برای تغییر شرایط «معامله» بیابد تا بتواند از روابط و حمایت متقابل کسانی که به او اهمیت می‌دهند، لذت ببرد و با آسیب‌های مداومی که عزت نفس او را خدشه دار می‌کرد، مقابله کند.

گلادیس (۱۰۲)، زنی چهل‌ساله که از بیماری سرطان پستان جان سالم به‌در برد، نمونه دیگری از اشخاصی است که عزت نفس پایین دارند. گرچه، برخلاف مورد او، مبارزه او مادام‌العمر نبود، بلکه نتیجه ضربه‌های مهیب احساسی در سال‌های اخیر بود. همسرش، چند سال قبل درست در زمانی که گلادیس مشغول شیمی‌درمانی بود، بی‌هیچ اطلاع قبلی خانه را ترک کرد. بی‌رحمی او بسیار ظالمانه بود و دقیقاً روزی که گلادیس پس از جراحی ماستکتومی (۱۰۳) از بیمارستان ترخیص شد، طلاق‌نامه را بیرون از بیمارستان به او داد.

اگرچه شرایط جسمی گلادیس از سرطان، شیمی‌درمانی، جراحی ماستکتومی و چندین عمل جراحی ترمیمی، بهبود یافت، اما عزت نفسش به شدت آسیب دید. او هرگز ضربه‌ای را که شوهرش به او وارد ساخت، فراموش نکرد، همه این‌ها در شرایطی رخ داد که او برای ادامه زندگی می‌جنگید. زمانی که با گلادیس آشنا شدم، او دیگر یک فرد مبارز-که از یک بیماری وحشتناک جان سالم به‌در برده- ورزشکاری مدال‌آور و یک طراح موفق وب نبود. آن روز من با یک زن ترسو، متزلزل، بی‌اراده و بی‌ادعا روبه‌رو شدم.

گلادیس گروهی از دوستان نزدیک داشت (بسیاری از آن‌ها نیز از بازماندگان سرطان پستان بودند) اما پس از طلاق، هرگز با مرد دیگری ملاقات نکرده بود، به خصوص این که او در خانه کار می‌کرد و فرصت کمی برای ملاقات با مردان واجد شرایط داشت. آنچه در نهایت وی را متقاعد به شروع روان‌درمانی کرد، این بود که عزت نفس پایین، بر تجارت و درآمد او نیز تأثیر گذاشته بود.

او شرایط خود را این‌گونه تشریح کرد: «هرگز در زندگی قاطع نبودم، اما پس از طلاق از همسرم بیشتر دچار مشکل شدم. شغل من تحت تأثیر قرار

گرفته است، زیرا دستمزد شایسته دریافت نمی‌کنم، حتی بخشی از یک کار را بدون دستمزد انجام می‌دهم. قادر به ایستادگی در برابر خواسته‌های دیگران نیستم. وقتی تحت فشار دیگران قرار می‌گیرم، در نهایت تسلیم خواسته‌هایشان می‌شوم». گلادیس در ادامه توضیح داد که بهترین مشتری او، بدترین مشتری‌اش نیز بوده است و علی‌رغم این که قبلاً امتیازات و تخفیف‌های زیادی را به او داده بود، مشتری باز هم امتیازات بیشتری می‌طلبید. گلادیس می‌ترسید که اگر خواسته‌های مشتریان را نادیده بگیرد، دیگر به او مراجعه نکنند و این مسأله خسارات زیادی را به او تحمیل نماید.

گلادیس نیز مانند بو، احساس می‌کرد که فضایی برای درخواست دوستی و یا تعیین محدودیت در دوستی‌هایش ندارد. هم‌چنین در کسب و کار خود بیش‌ازحد احساس نا امنی، عدم اعتماد به نفس و ناتوانی می‌کرد. هر دوی آن‌ها به این نتیجه رسیده بودند که احساس خودارزشمندی ضعیف‌شان، بازتاب دقیق شخصیت و ویژگی‌های آن‌ها است، به گونه‌ای که تصور می‌کردند «آن‌چه که سزاوارشان بوده، به دست آورده‌اند».

عدم قاطعیت و اراده در آن‌ها، نتیجه مستقیم سیستم ایمنی عاطفی ضعیفی بود که باعث شد به این‌باور برسند که هر گونه عمل تأکیدی از طرف آن‌ها، آسیب، طرد و فاجعه‌ای غیر قابل تحمل برایشان به بار خواهد آورد.

نحوه درمان زخم‌های روانی و آسیب‌های ناشی از عزت‌نفس پایین

عزت‌نفس در انسان، مرتباً در نوسان است و حتی افرادی که به‌طور کلی از عزت‌نفس بالایی برخوردارند نیز ممکن است روزهایی داشته‌باشند که در آن احساس ضعف کنند. چنین افت‌های موقتی، در خودارزشمندی به‌ندرت به کمک‌های اولیه احساسی نیاز دارند، زیرا به‌سرعت بهبود پیدا می‌کنند. با این حال، زمانی که همواره از احساس عزت‌نفس پایین رنج می‌بریم، یا وقتی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم در برابر نظرات و عقاید خود ایستادگی کنیم و برای دوستان یا اعضای خانواده-که با ما رفتار نامناسبی ندارند یا به ما بی‌احترامی می‌کنند-محدودیت‌های را درنظر بگیریم، درمان زخم‌های روان‌شناختی و تقویت عزت‌نفس ضرورت پیدا می‌کند.

درمان‌های این فصل به «جلوگیری از خونریزی» کمک می‌کند و ما را در مسیر تقویت احساس خودارزشمندی قرار می‌دهد. با این حال، بهبود عزت‌نفس به‌شکلی عمیق و اصولی، نیازمند زمان و تلاش بسیار است. عزت‌نفس بالاتر اساساً نتیجه عملکرد خوب ما در زندگی و روابط است. درونی‌سازی دستورالعمل‌های این فصل و به‌کار بردن آن‌ها، نمی‌تواند یک شبه عزت‌نفس ما را تغییر دهد، اما می‌تواند ابزاری را برای دستیابی به موفقیت در اختیار ما قرار دهد که با گذشت زمان، عزت‌نفس ما را تقویت و آن را پایدارتر کند. بنابراین، علاوه بر تأمین احساس آرامش اولیه، درمان‌هایی که به دنبال آن انجام می‌شود را باید به‌عنوان استراتژی‌های روزمره و عادات زندگی درنظر گرفت. بیایید کابینت مخصوص روانشناسی خود را باز و گزینه‌های درمانی را مرور کنیم.

دستورالعمل‌های کلی درمان

عزت نفس پایین، سیستم ایمنی عاطفی ما را ضعیف و سه نوع زخم روانی ایجاد می‌کند:

۱. باعث آسیب‌پذیری بیشتر ما در برابر صدمات روانی می‌شود.
۲. باعث می‌شود از بازخوردهای مثبت چشم‌پوشی کنیم.
۳. در برابر مواد مغذی احساسی مقاوم‌باشیم و احساس کم‌رویی و عدم قدرت کنیم.

پنج روش درمانی پیشنهاد شده در این فصل را باید برای اصلاح عادات خودانتقادی و برداشت‌های منفی از خود-خصوصاً پس از ضربه به عزت نفس یا ورود به دوره‌های فشار فزاینده روانی-تجویز نمود.

درمان‌های زیر را به ترتیب انجام دهید. درمان A (اتخاذ رویکرد عشق به خویشتن) به جلوگیری از ذهنیت انتقادی که به سیستم ایمنی عاطفی ضعیف ما آسیب می‌رساند، کمک می‌کند. درمان‌های B (شناسایی و تأیید نقاط قوت) و C (افزایش تحمل تعریف و تمجید) بر شناخت، تصدیق و اتصال مجدد به نقاط قوت، صفات و توانایی‌های فراموش شده یا به حاشیه رفته، متمرکز هستند. درمان‌های D (افزایش توانمندی شخصی) و E (تقویت خودکنترلی)، بر بازسازی عزت نفس و احساس توانمندسازی تمرکز دارند. در این جا رهنمودهایی برای ارزیابی زمان مراجعه به یک متخصص بهداشت روان، ارائه می‌دهم.

درمان A: اتخاذ رویکرد عشق به خویشتن و خاموش کردن

نجوای انتقادی در ذهن

تصور کنید نظاره‌گر والدین بدزبان و بدرفتاری هستید که کودک خود را به خاطر نمرات پایین، مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند. آن‌ها با کودک، بد صحبت می‌کنند، او را مورد تمسخر قرار می‌دهند و بدون ابراز همدلی، حمایت یا دلسوزی، به بدترین شکل با او رفتار می‌نمایند. در همین حال، چهره کودک با هر ضربه عاطفی که یکی پس از دیگری بر او وارد می‌شود، ویرانی کامل را نشان می‌دهد. بیشتر ما شاهد چنین صحنه‌هایی بوده‌ایم، مخصوصاً آن‌هایی که با چنین والدینی بزرگ شده‌اند. در نتیجه، بلافاصله با خود عهد می‌بندیم که هرگز با فرزندان خود چنین رفتارهای توهین‌آمیز، بی‌رحمانه و مخربی نداشته باشیم.

با این حال، زمانی که عزت‌نفسمان پایین می‌آید، با خودمان به همین شکل رفتار می‌کنیم. خود را به خاطر اشتباهات، شکست‌ها، طردشدن‌ها و ناامیدی‌هایمان، سختگیرانه، تحت مجازات قرار می‌دهیم، خود را مقصر قلمداد و «بازنده» و «ابله» خطاب می‌کنیم. این در حالی است که بی‌کفایتی‌ها و کمبودهایمان را شدیداً نشخوار و صحنه‌های گذشته را در ذهن پردازش می‌کنیم. به عبارت دیگر، ما با خودمان به شکلی بدتر از والدین بد اخلاق رفتار می‌کنیم. وقتی با بیمارانی مواجه می‌شوم که چنین نجوای درونی آسیب‌رسانی در ذهن دارند، این موضوع را به آن‌ها گوشزد می‌کنم و آن‌ها نیز به سرعت پاسخ می‌دهند که: «می‌دانم که نباید خودم را در این مورد سرزنش کنم امّا...» و سپس با بیان دلایلی، این رفتار خود را توجیه می‌کنند. وقتی از آن‌ها سؤال می‌کنم که آیا با فرزندان، همسر یا دوستان خود چنین رفتاری دارند، وحشت‌زده به من نگاه می‌کنند، گویی انجام چنین کاری را غیرقابل تصور

می‌دانند.

این استاندارد دوگانه تله‌ای است که وقتی عزت نفس مان پایین باشد، به راحتی در آن گرفتار می‌شویم. تسلیم دلایل خود می‌شویم و برای اجرای این فرض، تلاش می‌کنیم که اگر صحبت با دیگران به این روش را سوءاستفاده می‌پنداریم، هرگز نباید با خود نیز این گونه رفتار کنیم. اولین گامی که باید در جهت خودمهربانی، برداریم، پذیرش این واقعیت ساده و بنیادین است که وقتی سیستم ایمنی عاطفی در وجود ما ضعیف است، باید همه تلاش خود را برای تقویت آن به کارگیریم و خود را بیش از این تخریب نکنیم. پاک سازی ندای توهین آمیز احساسی در ذهن و اتخاذ نداهای مهربان تر و حمایت گراتر، یک ضرورت مطلق است.

اغلب، وقتی مفهوم اتخاذ رویکرد خودمهربانی را به افرادی که عزت نفس پایینی دارند، پیشنهاد می‌دهم، حالت تدافعی به خود می‌گیرند. این افراد، نگران هستند که خاموش کردن افکار خود تنبیه گرانه و جایگزینی آن‌ها با افکار تسکین دهنده و دلسوزانه، باعث ایجاد «سستی» در آن‌ها شود، عملکردشان را ضعیف تر کند و در نتیجه عزت نفس شان را پایین آورد و آن‌ها را آسیب پذیرتر سازد. اما چنین نگرانی‌هایی کاملاً بی اساس هستند، زیرا مطالعات نشان می‌دهد که دقیقاً عکس این قضیه صادق است. تمرین مهربانی با خود، سیستم ایمنی احساسی را تقویت می‌کند. در یک مطالعه مشاهده شد که احساس مهربانی و دلسوزی نسبت به خود، دلتنگی، افسردگی و نارضایتی عمومی از انتخاب دانشگاه را در دانشجویان کاهش می‌دهد. این احساس در دیگران-افرادی که نسبت به خود مهربان بودند-سبب شد تا جدایی از خانواده را سریع تر بپذیرند. علی رغم مزایای آشکار اتخاذ رویکرد مهربانی با خود، اگر عزت نفس پایینی داشته باشیم، انجام این کار هم چنان چالش برانگیز است، زیرا این روش، از طرز تفکر متداول ما بسیار دور است و می‌تواند باعث ناراحتی و حتی افزایش اضطراب شود. از این رو، باید مصمم باشیم که به پخش آهنگ‌های مخربی که

در لیست پخش فعلی ذهن‌مان وجود دارند، پایان‌دهیم. هنگامی‌که بپذیریم،
بیش از سوءاستفادهٔ عاطفی، به آرامش و عطوفت احتیاج داریم، می‌توانیم به
تمرین زیر روی بیاوریم:

نسخه کتاب (nbookcity.com)

تمرینی برای اتخاذ رویکرد مهربانی با خود (عشق به خویشتن)

تمرین نوشتاری زیر را سه بار و هر بار با توصیف یک اتفاق از گذشته خود، انجام دهید. دستِ کم یکی از خاطرات گذشته نزدیک خود را بنویسید. سعی کنید هر روز در مورد یک رویداد بنویسید تا طی سه روز متوالی تمرین را به پایان برسانید.

۱. همه ما شکست‌ها، شرمساری‌ها، تحقیرها و یا طردشدن‌هایی را تجربه کرده‌ایم که باعث شده‌اند از خود انتقاد کنیم و احساس بدی داشته باشیم. یکی از این رویدادها و جزئیات آن را انتخاب کنید و توضیح دهید که واقعاً چه اتفاقی افتاده است و احساس شما نسبت به آن رویداد چیست.
۲. تصور کنید که این اتفاق برای یک دوست عزیز، یا یکی از اعضای خانواده رخ داده و پس از آن، احساس وحشتناکی نسبت به خود داشته است. تجربه آن شخص را از این رویداد توصیف کنید و بگویید که او در این موقعیت چه واکنشی از خود نشان می‌دهد و چه احساسی دارد.
۳. از دیدن این فرد دردمند، احساسات تنفر می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که نامه‌ای برای او بنویسید و صریحاً به او بگویید که باید احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که احساس مهربانی، درک و نگرانی‌تان را درباره تجربه و احساسات او ابراز کنید و به او یادآوری نمایید که چرا شایسته ترحم و حمایت از خود است.

۴. اکنون، مجدداً تجربه خود و احساسات خود را درباره این رویداد توصیف کنید، اما این بار سعی کنید تا جایی که می‌توانید در مورد آن اتفاق و احساسات واقع‌نگر باشید و آن را بهتر درک کنید. مطمئن شوید که قضاوت‌هایتان منفی به نظر نیایند. به عنوان مثال، شاید واقعیت این باشد که پس از اولین قرار با دیگران، آن‌ها دوباره با شما قرار نمی‌گذارند، در این صورت نباید احساس یک

فرد بازنده را داشته باشید، زیرا این کار قضاوتی نادرست و غیرواقعی است. شاید در گذشته اشتباهاتی را در سخنانی خود مرتکب شده باشید، اما این اشتباهات نباید منجر به بی‌احترامی همکارانتان نسبت به شما شود. زیرا، صرف نظر از نحوه درک واکنش آنها از سوی شما-هنگامی که عزت نفس مان پایین باشد، همواره تمایل داریم که حالات چهره افراد را بسیار منفی‌تر از آنچه هست، تفسیر کنیم.

خلاصه درمان: مهربانی با خود (عشق به خویشتن)

روش: درمان را طی سه روز به کار گیرید و مرتباً تکرار کنید تا اصول مهربانی با خود در وجودتان نهادینه شود.

تأثیر: افزایش تاب‌آوری عاطفی و کاهش آسیب‌پذیری عاطفی و انتقاد از خود. مزایای ثانویه: کاهش مقاومت در برابر بازخورد مثبت دیگران.

درمان B: نقاط قوت خود را شناسایی و آنها را تأیید کنید

نیازی نیست که جملات تأکیدی مثبت، مانند آن چه بو-نجیب زاده جنوبی با عزت نفس پایین-به آن اصرار می‌ورزید را به طور کامل کنار بگذارید. اگرچه جملات تأکیدی مثبت برای افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، مضر است، بسیاری از آنها را می‌توان به گونه‌ای تغییر داد که درک آنها ساده‌تر گردد (به عنوان مثال، تأیید نیاز به اقدام در هنگام مواجهه با ظلم). بو، در مورد جملات تأکیدی مثبت مردد بود، اما موافقت کرد که آنها را متناسب با موارد عمل محور، انطباق دهد. به عنوان مثال: «وقتی به کسی پول قرض می‌دهم، کوتاهی او در بازپرداخت به موقع، از درخواست بازپرداخت پول از سوی من، بی‌ادبانه‌تر است» و «هنگامی که دوستی مرا ناراحت می‌کند، حق صحبت کردن دارم».

همان‌طور که گفتیم، یک روش بسیار مؤثر برای استفاده از جملات تأکیدی، به کارگیری جملات تأکیدی شخصی است که جنبه‌های ارزشمند و مهم خود، مانند قابل اعتماد بودن، وفاداری یا اخلاق کاری را شناسایی و تأیید می‌کند (در مقابل جملات تأکیدی مثبت، ویژگی‌هایی را تأیید می‌کنیم که دوست داریم داشته باشیم، اما باور داریم که فاقد آنها هستیم). یادآوری ارزش‌های قابل توجهی که باعث افزایش عزت نفس می‌شود-فارغ از نقاط ضعف خود- و آسیب‌پذیری ما را در مقابل تجربه‌های طرد یا شکست کم‌تر می‌کند، ضروری است.

یکی دیگر از مزایای تأیید خود، این است که حتی اگر ویژگی مورد تأیید ما، ارتباطی به وضعیت فعلی نداشته باشد، به سود ما می‌انجامد. به عنوان مثال اگر در کار خود ارتقاء پیدا نکردیم، لازم نیست بر ارزش خود به عنوان یک کارمند تأکید کنیم، در عوض، تأیید این نکته که یک پدر، مادر یا همسر خوب، دوستی

متفکر یا یک قهرمان، یک برادر حامی یا یک شنوندهٔ عالی هستیم، کافی است تا وقتی از دفتر رئیس-بدون کسب عنوان جدیدی که به آن امیدوار بودیم-خارج می‌شویم، احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم.

در حالت ایده‌آل، باید پیش از قرارگرفتن در موقعیت‌های تضعیفِ عزت‌نفس، از تمرینات تأیید خود استفاده کنیم (قبل از قرارهای ملاقات مهم، قبل از امتحان، قبل از مصاحبهٔ شغلی). بهتر است چنین تمریناتی را به‌طور منظم مورد استفاده قراردهیم، زیرا همیشه نمی‌توانیم زمانِ دقیقِ ضربه به عزت‌نفس را پیش‌بینی نماییم. با این‌وجود، انجام چنین تمریناتی حتی پس از ضربه به عزت‌نفس نیز ارزش قابل توجهی دارد.

تمرینی برای تأیید خود

- تمرین نوشتاری زیر را تا حد ممکن به صورت منظم انجام دهید (هفتگی خوب است، روزانه بهتر است). انجام این تمرین هنگام مواجهه با شرایط استرس‌زا (به عنوان مثال، برای حسابداران مالیاتی در فصل مالیات، برای دانشجویان در امتحانات پایان‌ترم) یا شرایطی که تهدیدهای احتمالی برای عزت نفس محسوب می‌شوند (به عنوان مثال، هنگام ارائه درخواست پذیرش به مدارس یا مشاغل) از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا در چنین شرایطی، عزت نفس آسیب‌پذیرتر می‌شود. برای این کار به دو برگ کاغذ سفید احتیاج دارید:
۱. در کاغذ اول، فهرستی از ویژگی‌ها و خصوصیات مهم خود، از جمله دستاوردهایی که برایتان قابل توجه یا معنی‌دار است، را بنویسید. حداقل ده مورد و ترجیحاً موارد دیگر را هدف قرار دهید.
 ۲. اگر برای لیست خود، به موارد منفی (رئیس من فکر می‌کند که من کارمند بسیار بدی هستم)، انتقادی (من یک بازنده هستم) یا کنایه‌آمیز (من در چه کاری خوب هستم؟ باید ببینیم، در چرت زدن... و نفس کشیدن مهارت دارم) فکر می‌کنید، آن‌ها را در برگه دوم بنویسید.
 ۳. از برگه اول، یک مورد را که برایتان معنادار است، انتخاب کنید و یک مقاله کوتاه (حداقل یک پاراگراف) در مورد این که چرا این ویژگی خاص، دستاورد یا تجربه، برای شما معنی‌دار است و امیدوارید چه نقشی در زندگی شما داشته باشد، بنویسید.
 ۴. پس از نگارش مقاله، برگه دوم را بردارید، مچاله کنید و در سطل زباله بیاندازید.
 ۵. در روزهای بعد، موارد دیگری را از لیست ویژگی‌های مثبت خود انتخاب کنید و ترجیحاً هر روز تا زمان تکمیل لیست، در مورد آن‌ها بنویسید.

هر زمان که تمایل داشتید می‌توانید مواردی را به فهرست خود اضافه کنید یا دربارهٔ یک ویژگی چندین بار بنویسید.

خلاصهٔ درمان: نقاط قوت خود را شناسایی و آنها را تأیید کنید.

روش: درمان را تا زمان تکمیل لیست اولیه ادامه دهید و هرگاه شرایط استرس‌آور و شرایط ضربه به عزت‌نفس را پیش‌بینی کردید، آن را تکرار نمایید. تأثیر: افزایش تاب‌آوری عاطفی، کاهش آسیب‌پذیری عاطفی و به حداقل رساندن احساس ناتوانی.

درمان C: تحمل خود را درمقابل تعریف و تمجید افزایش دهید

عزت نفس پایین، درک تعاریف و بازخورد مثبت دیگران و بهره‌گیری از چنین ارتباطاتی برای احیای عزت نفس را دشواری می‌سازد. درمقابل، با بررسی محیط اطراف به منظور شناسایی هرگونه بازخورد منفی که ممکن است درک بی‌ارزشی یا عدم کفایت ما را تأیید کند، برایمان ساده‌تر می‌شود.

از آن‌جا که مقاومت در برابر تعریف و تمجید دیگران در دو سطح آگاهانه و ناخودآگاه صورت می‌پذیرد، بعضی از ما آگاه هستیم که از دریافت بازخورد مثبت دیگران، احساس ناراحتی می‌کنیم، اما بسیاری از ما چنین نیستیم.

این عدم آگاهی، به‌ویژه هنگامی که صحبت از دوستان خود می‌شود،

مشکل‌ساز است، زیرا وقتی عزت نفس مان پایین است، نه تنها ارتباطات

مثبت را نادیده می‌گیریم، بلکه با کنارکشیدن و بی‌ارزش ساختن رابطه به

آنها پاسخ می‌دهیم. توجه به این نکته ضرورت دارد آزمایش‌شوندگان در اکثر

این تحقیقات، دانشجویان و جوانان بودند. با توجه به تجربه شخصی من،

زوجینی که روابط طولانی مدت با یکدیگر دارند، وقتی یکی یا هر دو نفر، در

برابر تمجید مقاومت می‌کنند، با آگاهی بیشتری این کار را انجام می‌دهند و از

ابراز بازخورد مثبت به فرد مقاوم، خودداری می‌کنند. البته، این کار، مشکلات

کسانی که دارای اعتماد به نفس پایین هستند را تشدید می‌کند، زیرا شنیدن

تعاریف و تأیید مثبت اندک از سوی کسی که ما را بهتر می‌شناسد، به خودی

خود باعث ایجاد احساس خودارزشمندی نمی‌شود.

با توجه به این نکته مثبت، چندین مطالعه که از افراد در سنین مختلف

استفاده می‌کردند، نشان داده‌اند که با تأیید جنبه‌هایی از خودمان که مربوط

به ارزش ما به عنوان شریک رابطه است- می‌توانیم «عزت نفس رابطه» خود را

تقویت نماییم. انجام این کار باعث می‌شود، تعاریفی که از شریک مان می‌شنویم،

با دیدگاه فعلی خودمان اختلاف کمتری داشته باشند تا کم‌تر آن‌ها را رد کنیم.
تأیید ارزش به عنوان شریک یک رابطه، نه تنها باعث می‌شود احساس بهتری
نسبت به خود داشته باشیم (با افزایش عزت نفس)، بلکه باعث می‌شود در مورد
دوست صمیمی و حتی در مورد رابطه خود، احساس بهتری پیدا کنیم.

نقشه کتاب (nbookcity.com)

تمرینی برای افزایش تحملِ تعریف و تمجید

در اینجا، یک تمرین نوشتاری وجود دارد که می‌توانید و باید به‌طور منظم (در صورت امکان هفتگی یا روزانه) انجام‌دهید:

۱. به‌زمانی فکر کنید که همسر، اعضای خانواده یا دوستان ارزشمندتان، دربارهٔ یک خصوصیت شما-مثلاً کاری برای او انجام داده‌اید و او به‌شدت احساساتی شده‌است-که خودتان آن‌را دوست دارید یا از آن لذت می‌برید، با شما صحبت می‌کنند. این‌رویداد را شرح و توضیح دهید، چه چیزی باعث می‌شود که آن‌فرد چنین احساس مثبتی نسبت به شما داشته‌باشد.
۲. این‌ویژگی یا رفتار برای شما چه معنایی دارد؟
۳. این‌ویژگی یا رفتار چه مزایایی برای رابطهٔ دوستانهٔ شما دارد؟
۴. این‌ویژگی یا رفتار چه توابع یا نقش‌های مهم و معناداری دیگری دارد که در زندگی به شما کمک می‌کند؟

خلاصهٔ درمان: تحمل شنیدن تعریف و تمجید را در وجودتان بالا ببرید. روش: درمان را تا زمانی که بتوانید با تعاریف دیگران کنار بیایید، به‌طور مرتب انجام‌دهید. هرگاه احساس کردید به عزت‌نفس‌تان آسیب وارد شده، آن‌را تکرار نمایید.

تأثیر: کاهش مقاومت در برابر بازخورد مثبت و افزایش عزت‌نفس در رابطه. مزایای ثانویه: تاب‌آوری عاطفی را افزایش، آسیب‌پذیری عاطفی را کاهش می‌دهد و احساس ناتوانی را به حداقل می‌رساند.

درمان D: توانمندی شخصی خود را افزایش دهید

اکثر قریب به اتفاق مقالات، کتاب‌ها و برنامه‌هایی که احساس قدرت بیشتر را به ما نوید می‌دهند، قادر به تشخیص نقص حیاتی در تفکر نیستند، چراکه توانمندسازی شخصی، چیزی نیست که فرد آن را احساس کند، بلکه چیزی است که در وجود او نهادینه است. ممکن است بعد از خواندن کتابی در مورد بهبود روابط زناشویی، احساس قدرت کنیم، اما تا زمانی که نتوانیم گفتگویی متمرکز با شریک زندگی خود برقرار و تغییرات واقعی ایجاد کنیم، بیش از توانایی خود در زمان آغاز کار، قدرت نداریم. احساس قدرت شخصی باید توسط شواهدی از تأثیر واقعی در حوزه‌های مختلف زندگی-چه در روابط، چه در زمینه‌های اجتماعی یا شغلی، به عنوان شهروند یا حتی به عنوان مصرف‌کننده-برای تأثیر در عزت نفس پشتیبانی شود.

ممکن است روند تغییر عزت نفس پایین، به احساسات قاطع و توانمند، طولانی به نظر برسد، اما یک جنبه از توانمندسازی شخصی وجود دارد که می‌توانیم از آن به نفع خود استفاده کنیم. رفتار قاطعانه و نتیجه‌گیری در بخشی از زندگی، در بخش‌های دیگر زندگی نیز ما را توانمندی‌سازد. انتخاب عاقلانه چالش‌ها و شروع کار با ابرازهای وجودی کوچک‌تر و ساده‌تر، ما را به سوی قدرت سوق می‌دهد، زیرا پیروزی‌های کوچک نیز باعث افزایش قابل توجه عزت نفس می‌شوند و به طور کلی احساس قدرتمندتر، موثرتر و قاطع‌تر بودن را در ما ایجاد می‌کنند.

به عنوان مثال، بسیاری از ما، پس از حل و فصل شکایت مشتری یا خدمات مشتری «احساس غرور» می‌کنیم (شاید هم پیروزی در اتهامات وارده به صورت حساب بانکی)، مستقیم به اتاق فرزندان می‌رویم و به او می‌گوییم که برای اولین بار-طی چندین ماه اخیر-کارمان را بدون مشاجره و همان‌طور

که انتظار داشتیم، به پایان رساندیم.

از آن جاکه یک رفتار موفق، اشخاصِ دیگر را نیز تشویق به توانمندسازی می‌کند، باید زمینه‌هایی را برای اقدامات بالقوهٔ احتمالی شناسایی کنیم که هم احتمال موفقیت بالایی داشته و هم عواقب آن در صورت عدم موفقیت، قابل کنترل باشد. بهترین راه برای این کار، جمع‌آوری هرچه بیشترِ اطلاعات در مورد چگونگی تحقق اهداف و تدوین استراتژی‌های قابلِ اجرا، برای ادامهٔ کار است. سپس می‌توانیم یک فرایند تمرین قاطع در شرایط کم‌خطر را شروع کنیم.

تمرینی برای شناسایی گزینه‌های اقدام قاطع

۱. به جنبه‌هایی از زندگی خود فکر کنید که باعث ناامیدی شما می‌شود. سعی کنید شرایط را در زندگی اجتماعی، زندگی شغلی، خانوادگی و شخصی، به عنوان یک مصرف‌کننده بگنجانید. برای هریک از این دامنه‌ها حداقل سه نمونه ذکر کنید. به عنوان مثال؛ هنگامی که به زندگی زناشویی خود فکر می‌کنید، ممکن است از عادت‌های شخصی همسر، تقسیم کار، سبک ارتباط شریک زندگی یا رویکرد او در امر تربیت ناامید شوید.

۲. مثال‌های خود را براساس این که کدام یک از آن‌ها احتمال موفقیت و پیامدهای قابل کنترل-در صورت شکست-دارند، رتبه‌بندی کنید. به عنوان مثال؛ بو تصمیم‌گرفت در مورد دو هزار دلاری که به دوستش تیموتی (۱۰۴)، قرض داده بود، صحبت کند. تیموتی به او قول داده بود که ظرف سه ماه بدهی‌اش را تسویه کند، اما یک سال از آن تاریخ می‌گذشت. تیموتی دوست صمیمی او نبود و بو در این شرایط احساس می‌کرد که حاضر است درمورد دوستی با او ریسک کند و موضوع را با او درمیان بگذارد. گلا دیس تصمیم گرفت درباره چند مورد «اصلاح وب‌سایت» که مشتری تقاضای انجام رایگان آن را داشت با او صحبت کند. گلا دیس فکر می‌کرد که «اصلاحات» مورد بحث آن قدر مهم نیستند که در صورت امتناع از انجام آن‌ها بدون پرداخت مزد، مشتری خود را از دست بدهد.

لیست نهایی، نشان‌دهنده برنامه اصلی شما برای تمرین اقدامات قاطعانه و دستیابی به توانمندی شخصی است. اکنون که اهداف خود را شناسایی و اولویت‌بندی کرده‌اید، وقت آن رسیده است که هرگونه اطلاعات دیگر، یا مجموعه مهارت‌های خاصی را که می‌تواند به شما در اجرای موفقیت‌آمیز اهداف کمک کند و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید، در نظر بگیرید.

جمع‌آوری اطلاعات و برنامه‌ریزی استراتژیک

برای به حداکثر رساندن شانس تحقق اهداف، باید در نظر بگیریم که سیستم‌ها یا افرادی که قصد داریم آن‌ها را به چالش بکشیم، چگونه عمل می‌کنند. به عبارت دیگر، باید اولویت‌ها و ذهنیت‌های افراد مرتبط را درک کنیم. به عنوان نمونه؛ سیستم‌های مدیریت شکایت از مشاغل، شرکت‌ها یا شهرداری‌های محلی مربوطه، یا سیاست، سلسله مراتب و اقدامات منابع انسانی در محل کار.

برای مثال، از بو و گلادیس خواستم که شرایط را از دیدگاه دیگران توصیف کنند تا بینشی دقیق در مورد ذهنیت آن‌ها کسب نمایند. بو توضیح داد که تیموتی همیشه نسبت به او کینه و حسادت داشته‌است، زیرا درآمد او به شکل قابل ملاحظه‌ای کمتر بود. بو تصویری کرد که تیموتی حق دارد از او پول قرض بگیرد، زیرا توانایی پرداخت آن را دارد و بنابراین، تیموتی هیچ‌اصرا‌ری برای بازپرداخت آن نداشت. بو گفت که تیموتی صدها دلار در هفته، برای تفریحات خود هزینه می‌کند و مطمئناً توانایی بازپرداخت پول او را حتی به اندازه چند صد دلار در ماه دارد. گلادیس به من گفت که مشتریان قصد دارند در آینده‌ای نزدیک، تغییرات مجدد و جزئی در وب‌سایت خود داشته‌باشند و بعید به نظر می‌رسد که یک طراح وب جدید را استخدام کنند، مگر این‌که مجبور باشند.

دیگر نمونه‌های جمع‌آوری اطلاعات، شامل جستجوی موارد زیر است: کانال‌های منابع انسانی، به صورت شکایت از یک همکار، جستجوی شماره تماس بخش‌های شهرداری برای گزارش مفقودی یک تابلوی راهنمایی و رانندگی، فهمیدن این موضوع که در شرکت تلفن همراه، چه کسی مسئول پرداخت پولی است که برای آن اعتراض کرده‌ایم (بیشتر نمایندگان خدمات مشتریان، فقط

مجاز به پرداخت مقادیر کم هستند) یا پرسوجو در مورد این که آیا فرزندان، فردا امتحان دارد یا خیر و...

پس از جمع‌آوری اطلاعات لازم، باید آن‌ها را تدوین‌نماییم، طبق آن عمل و هرگونه واکنشی را پیش‌بینی کنیم. به عنوان مثال، ممکن است مجبور باشیم تا بفهمیم چگونه می‌توانیم بدون این که خصمانه به نظر برسد، از دوستانمان بپرسیم که چرا تماس‌های تلفنی ما را پاسخ نداده‌است (زیرا اگر برای از دست‌دادن او احساس آسیب کنیم، بهتر از متهم بودن است) یا این که چگونه می‌توانیم از همسرمان به گونه‌ای شکایت کنیم که حالت تدافعی به خود نگیرد (زیرا اگرچه ممکن است به او در مورد آن رفتار حق‌دهیم، اما این را هم می‌دانیم که وقتی با عصبانیت به او نزدیک شویم، بازخورد مثبت نمی‌گیریم). ممکن است بهترین زمان و مکان را برای صحبت با همکارمان-در مورد این که چرا هرگز هیچ اعتباری به سهم ما در برنامه‌های تیمی نداده‌است-در نظر بگیریم و آن چه را که می‌خواهیم با این کار به دست آوریم، با دقت بررسی کنیم (به عنوان مثال، به جای ناامیدی، می‌توانیم پیشنهاد کنیم که در برنامه بعدی باید به عنوان جبرانِ غفلتِ او، پیشگام باشیم).

تمرینی برای صبر و استقامت

توانمندسازی شخصی، یک روند است و نمی‌توان انتظار داشت که در یک مرحله و به سرعت، این مهارت را در وجود خود نهادینه کرد. باید این واقعیت را بپذیریم که تلاش‌های ما نتیجه فوری در پی نخواهد داشت. پیش از هرگونه تلاش، باید صبور باشیم، تمرین کنیم و ابزارهای لازم را آماده نماییم. اولین برنامه بو برای گفتگو با تیموتی در یک محفل اجتماعی به شکست انجامید، تیموتی قول داده بود که عصر با یکدیگر صحبت کنند، اما اعلام کرد که خسته است و قرار را کنسل کرد. بو دریافت که برای گفتگو با تیموتی باید او را در عمل انجام شده قرار دهد تا او نتواند به راحتی از زیر بار مسئولیت شانه خالی کند. بو، کاملاً در حالت آماده باش بود و تمامی زوایا را در نظر گرفت. مشتریانِ گلا دیس از او انتظار داشتند کارهای فراتر از وظیفه بدون دریافت دستمزد-برای آنها انجام دهد، نظراتشان را تحمیل می‌کردند و اجازه حرف زدن به او نمی‌دادند، سرانجام گلا دیس اصلاحات مورد نیازشان را در مدت زمان کوتاهی انجام می‌داد، در حالی که قلباً راضی به انجام این کار نبود. روحیه گلا دیس در ابتدا بسیار بد بود، اما وقتی در این کار تأمل کرد، متوجه شد که بهترین راه برای انتقال پیامش از طریق ایمیل است، او دریافته بود که مشتری‌هایش قادر به قطع رابطه با او نیستند و می‌تواند خواسته‌های خود را به طور کامل و قاطع بیان کند.

تمرین، صبر و استقامت، عناصر اصلی توانمندی شخصی هستند. وقتی به این ابزار قدرتمند مسلح شویم، به محض شروع صحبت، قادر به ارزیابی نقاط قوت و ضعف خود خواهیم بود و یادمی‌گیریم که کدامیک از بخش‌های وجود ما نیازمند آماده‌سازی هستند. هم‌چنین، شکست به ما می‌آموزد که چگونه می‌توان برنامه‌های مؤثرتری را طراحی کرد. بو تصمیم گرفت یک برنامه پرداخت قابل کنترل پیشنهاد کند و آن را از طریق ایمیل برای تیموتی ارسال نماید.

لحن واقعی و غیرمتهم کننده بو در آن نامه، تیموتی را مجبور به عذرخواهی کرد و برای اولین پرداخت، به بو چک داد. ارتباط گلادیس با مشتریان از طریق ایمیل ادامه داشت و او برای کارهای آنها، هزینه مازاد دریافت کرد. بو و گلادیس هر دو از موفقیت‌هایشان خوشحال بودند و احساس توانمندی می‌کردند، اما این پیروزی، اولین گام در مسیر کسب عزت نفس قوی‌تر بود. در طی سال بعد، بو به «پاک‌سازی» دوستان قدیمی خود ادامه داد و دوستان جدیدی پیدا کرد که صمیمانه از او حمایت می‌کردند و وفاداری خود را به اثبات رسانده بودند. گلادیس دستورالعمل‌های دقیق‌تری برای جبران خسارت تنظیم و پیش از شروع کار، آن را بین همه مشتریان توزیع کرد. با گذشت زمان، عزت نفس او تاحدی بهبود یافت، به طوری که احساس کرد می‌تواند روابط دوستانه جدیدی را شروع کند. اگرچه او هیچ تلاشی برای بهبود عزت نفس خود در حوزه دوست‌یابی انجام نداده بود، احساس قدرت، به عنوان یک زن شاغل، حس خودارزشمندی بیشتری در او ایجاد کرد و اعتماد به نفس او را تقویت نمود.

پس از پشت سر گذاشتن اولین مورد در لیست خود و موفقیت در آن، باید از عزت نفس افزایش‌یافته خود استفاده کنیم و در اسرع وقت به دنبال مورد بعدی برویم تا در آن نیز موفقیت شویم. اگرچه تقویت و عملکرد مؤثرتر سیستم ایمنی عاطفی، امری زمان‌بر است، اما موفقیت‌های کوچک بلافاصله پس از آن شکل می‌گیرند. افزایش حقوق یا ارتقا در محل کار، حل اختلافات با دوستان، حل مشکلات با شرکا و اعضای خانواده و جلب رضایت به عنوان مصرف‌کننده، هر یک به طور قابل توجهی در تقویت عزت نفس و بهبود کیفیت کلی زندگی ما نقش دارند.

خلاصه درمان: توانمندسازی شخصی

روش: در صورت امکان درمان را در همه حوزه‌های زندگی خود اعمال کنید (به عنوان مثال؛ خانه و زندگی شغلی، روابط دوستانه، به عنوان یک مصرف

کننده و عضو جامعه) و این کار را تا زمان تکمیل لیست خود تکرار نمایید.
موارد جدید را در صورت بروز، به لیست اقدام خود اضافه کنید.
تأثیر: افزایش احساس قاطعیت و شایستگی، از بین رفتن احساس ضعف و ابراز
توانمندی شخصی.
مزایای ثانویه: تاب‌آوری عاطفی و عزت نفس را افزایش و آسیب‌پذیری عاطفی
را کاهش می‌دهد.

درمان E: خویش‌داری (خودکنترلی) خود را بهبود بخشید

«اراده» و «خویش‌داری»، قدرت شخصی را افزایش می‌دهند و کمک می‌کند تا به اهداف خود نزدیک‌تر شویم، هم‌چنین عزت‌نفس انسان را بهبود می‌بخشد. اغلب بر این باوریم که اراده، یک ویژگی یا توانایی شخصیتی پایدار است (یا اراده قوی داریم، یا نداریم)، اما خویش‌داری مانند یک عضله است که امکان اقدام را به انسان می‌بخشد. به همین دلیل است که یادگیری نحوه عملکرد و تقویت این عضله، توانایی بهره‌برداری و استفاده از آن را میسر می‌سازد، در نتیجه می‌توانیم عزت‌نفس خود را به بالاترین درجه ممکن برسانیم. مهم‌ترین نکته‌ای که باید در مورد ماهیچه خویش‌داری به‌خاطر بسپاریم، این است که ممکن است این عضله دچار «خستگی» شود و عملکرد مناسبی از خود بروز ندهد، البته ممکن است برخی از ما عضلات قوی‌تری داشته باشیم اما واقعیت این است که نیرومندترین عضلات نیز خسته می‌شوند و اگر بیش‌ازحد از آنها استفاده کنیم، تأثیر خود را از دست می‌دهند. هم‌چنین باید بدانیم که استفاده از این عضله در یک زمینه خاص، رانده‌مان آنها را در زمینه‌های دیگر مختل می‌سازد. مثلاً، اگر تمام روز خود را با اندیشه مجادله با رئیس مستبد خود سپری کنیم، پس از اتمام روز کاری و با رسیدن به خانه، قدرت ما کاهش می‌یابد و احتمالاً رعایت رژیم غذایی و خوردن یک شام سالم برایمان دشوار می‌گردد.

پیچیده‌تر کردن مسائل، مخزن محدود انرژی عاطفی-که عضلات اراده را تقویت می‌کند-را بین سایر عملکردهای پیچیده ذهنی تقسیم می‌کند، درست مانند آن‌دسته از بخش‌های ذهن که مسئول انتخاب و تصمیم‌گیری است. ممکن است عجیب به نظر برسد اما استفاده از این توانایی‌های فکری به ظاهر نامرتبط، اراده ما را کاهش می‌دهد و خویش‌داری را تضعیف می‌کند.

به عنوان مثال، وقتی روزمان را صرف تصمیم‌گیری در مورد لباس و لوازم جانبی برای عکسبرداری می‌کنیم، ممکن است اراده ما پس از اتمام کار، برای رفتن به باشگاه ورزشی دچار چالش شود. در حقیقت، خویشتن‌داری ما، اغلب پس از کم‌شدن مخزن انرژی، ما را درمانده می‌کند و باعث تضعیف عملکردمان می‌شود.

به منظور به حداکثر رساندن تأثیر اراده و استفاده از آن برای تقویت عزت نفس، انجام سه کار ضرورت دارد:

۱. عضلات اصلی اراده خود را تقویت کنید.
۲. سوخت مخازن انرژی-که به خویشتن‌داری و عدم تخلیه آن کمک می‌کند-را مدیریت نمایید.
۳. وسوسه‌هایی را که در محیط اطراف وجود دارد، به حداقل برسانید.

عضلات اراده خود را تقویت کنید

نقطه ضعفی که در قدرت اراده-به عنوان یک عضله عمومی-وجود دارد، این است که تمرکز اراده در یک منطقه، باعث ایجاد خستگی می شود و به کارگیری آن در بخش های دیگر را دشوار می سازد. کنترل اراده-از طریق تمرین-و اعمال کنترل بر مناطقی که اهمیت کمتری دارند، قدرت و استقامت عضلات اراده ما را در مناطق اصلی افزایش می دهد. دانشمندان، برخی موارد از «تمرین اراده» را مورد بررسی قرار داده اند، که می توان به موارد زیر اشاره کرد: تمرکز بر وضعیت بدنی (برای آدم های بی دست و پا)، پرهیز از نفرین (برای افراد بددهان و کسانی که به لعن و نفرین دیگران عادت دارند)، پرهیز از خوردن شیرینی، کلوچه یا کیک (برای علاقه مندان به خوردن افراطی شیرینی جات)، فشار دادن فنر تقویت مچ، دو بار در روز یا بیشتر (برای کسانی که مچ ضعیفی دارند)، استفاده از دست غیر غالب (در افراد راست دست، استفاده از دست چپ و بالعکس) که اگر به مدت کافی آن ها را «تمرین» کنیم، مؤثر واقع می شوند. مطالعات اخیر نشان داده است که چنین تمریناتی، برای افراد سیگاری که سعی در ترک آن داشتند، افرادی با انگیزه های تهاجمی که برای کنترل خشم خود تلاش می کردند و افرادی که سعی در اصلاح خرید بی رویه خود داشتند، مزایای قابل توجهی فراهم کرد.

تمرینی برای تقویت و خلق اراده

هر روز بین ساعت هشت صبح تا شش بعد از ظهر و به مدت چهار تا هشت هفته، از دست غیر غالب خود برای انجام کارها استفاده کنید (هر چه طولانی تر، بهتر). در صورت نیاز، نسبت به برنامه روزانه خود، این ساعتها را تغییر دهید (به عنوان مثال، اگر در شیفت شب کار می کنید یا حوالی ظهر از خواب بیدار می شوید). این کارها می تواند شامل مواردی مانند مسواک زدن، باز کردن درها، استفاده از ماوس کامپیوتر یا توپک (۱۰۵)، در دست گرفتن لیوان (به غیر از نوشیدنی های داغ که ممکن است روی بدن تان بریزد و باعث سوختگی شود)، حمل وسایل (غیر از نوزادان و لوازم شکستنی)، هم زدن غذا و نوشیدنی، شانه زدن موها، استفاده از چنگال (وقتی از چاقو استفاده نمی کنید)، حرکت اشیاء (غیر از موارد شکستنی) و هر عمل دیگری باشد که معمولاً برای انجام آن، از دست غالب خود استفاده می کنید.

اگر یکسان دست (۱۰۶) هستید، می توانید به جای آن از تمرین بهبود وضعیت استفاده کنید. وضعیت خود را به گونه ای کنترل نمایید تا به هیچ وجه قوز نکنید. در ساعات هشت صبح تا شش بعد از ظهر از خوابیدن، دراز کشیدن یا تکیه دادن به میز خودداری کنید، در صورت لزوم ساعتها را متناسب با برنامه خود تنظیم نمایید.

مطمئن شوید که در مخزن خود سوخت دارید

یکی از مهم‌ترین سوخت‌های موردنیاز عضلات اراده (مانند بسیاری دیگر از عضلات، اعم از شناختی و جسمی) گلوکز (قند) است. اخیراً دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که وقتی سطح گلوکز خون پایین می‌آید، فرایندهای ذهنی نیازمند تلاش-مانند تأکید بر اراده و کنترل خود-مختل می‌شوند (فرآیندهای خودکار و بدون زحمت مانند شستن ظروف شامل این مسأله نمی‌شود). محققین در یک مطالعه، افراد را با تمرینات ذهنی چالش‌برانگیزی مواجه ساختند تا گلوکز مغز آنها را تخلیه نمایند، سپس یک لیوان لیموناد به آنها دادند. نیمی از آنها لیموناد شیرین‌شده با شکر و نیمی از آنها لیموناد با یک شیرین‌کننده مصنوعی (طعم مشابه اما فاقد گلوکز) دریافت کردند. بعد از پانزده دقیقه (زمان لازم برای جذب نوشیدنی در بدن) خستگی ذهنی افرادی که به آنها لیموناد با شکر واقعی داده شده بود، بهبود یافت و قدرت اراده بیشتری نسبت به افرادی که لیموناد با شیرین‌کننده مصنوعی نوشیدند، نشان دادند. به طور خلاصه، برای دستیابی به بهترین عملکرد اراده، به سطح بهینه گلوکز نیاز داریم. تلاش در راستای خویش‌ثنداری یا کمبود کالری دریافتی، سطح گلوکز خون را به زیر سطح مطلوب کاهش می‌دهد و در نتیجه قدرت اراده تضعیف می‌شود. خواب و استراحت نیز تأثیر به‌سزایی در توانایی و عملکرد با ظرفیت اراده دارد. هم‌چنین، خستگی یا کمبود خواب باعث اختلال جدی در این توانایی می‌گردد.

از وسوسه اجتناب کنید و اگر نمی‌توانید، آن‌را مدیریت نمایید

یک فرد عادی، روزانه سه تا چهار ساعت را صرف تصمیم‌گیری و اعمال اراده خود می‌کند. محیط اطراف افرادی که دارای رژیم غذایی هستند، پُر از غذاهای چاق‌کننده است، افرادی که قصد ترک سیگار را دارند در کنار افراد سیگاری قدم می‌زنند، دانش‌آموزان در هنگام امتحانات پایان‌ترم با عوامل پرت‌کننده حواس بی‌شماری-دوستان و وسایل الکترونیکی-روبرو می‌شوند و افرادی که دارای مشکلات کنترل خشم هستند، روزانه با شرایط نا امیدکننده و تحریک‌کننده فراوانی روبه‌رو می‌شوند. بهترین راه برای مدیریت وسوسه، اجتناب از آن‌هاست، اما تکنیک‌هایی وجود دارد که وقتی اجتناب از این موارد امکان‌پذیر نیست، می‌توان از آن‌ها استفاده کرد:

۱. از یک طرف مغز خود بیش‌تر استفاده کنید

مغز ما از سیستم‌های مختلفی برای پردازش پاداش و خطر استفاده می‌کند. هنگام مواجهه با وسوسه، سیستم پاداش (شجاع باش!) می‌تواند بخشی که ریسک را ارزیابی می‌کند، در خود غرق کند (این کار را انجام نده!). اگر قادر به کاهش ولع و اصرار خود، در چنین شرایطی نیستیم، می‌توانیم میزان ارزیابی ریسک را افزایش دهیم. به عنوان مثال، اگر قصد داریم نوشیدنی‌های الکلی را ترک کنیم و به میهمانی شامی-که الکل در آن سرو می‌شود-دعوت شویم، می‌توانیم رنج‌های متحمل‌شده خود در این مسیر را در ذهن یادآوری نماییم. می‌توانیم تصور کنیم که اگر دوباره الکل به زندگی‌مان برگردد، چقدر احساس تضعیف روحیه خواهیم کرد و اگر در برابر این وسوسه مقاومت کنیم، روز بعد تا چه اندازه احساس قدرت و شکرگذاری خواهیم نمود. می‌توانیم تصاویری از چهره همسرمان را از آخرین بار که دوباره در دام الکل گرفتار شدیم، مجسم نماییم، ناامیدی را در نگاه دوستان‌مان ببینیم یا می‌توانیم تعهد به خودمان را یادآوری کنیم که در وهله اول چرا این تصمیم را گرفتیم و دلایلی در ذهن خود مرور نماییم که تاکنون به ما کمک کرده تا در برابر وسوسه‌هایمان مقاومت کنیم. شاید تقویت ارزیابی ریسک ما با تهیه لیستی که در آن لحظه می‌توانیم به آن اشاره کنیم، برای گذر از این شرایط، زمان کافی برای ما بخرد.

۲. آسیب را به حداقل برسانید

بسیاری از ما وقتی دچار لغزش می‌شویم یا در معرض وسوسه قرار می‌گیریم، به شدت روحیه خود را از دست می‌دهیم. «دوباره در دام الكل گرفتار شدم» یا «در رژیمم تقلب کردم»، مواردی از این دست، تصوراتی است که هیچ هدف مفیدی-به جز اجازه افراط به خود-در پی ندارد. وقتی برای اولین بار در رژیم غذایی خود تقلب کنیم، ممکن است این روند را ادامه دهیم، زیرا همیشه، اولین اقدام، شروعی برای بقیه کارها است.

لغزش، زنگِ خطری برای بیان این نکته است که: اراده ما خسته شده و نیاز به بازسازی دارد. بنابراین، به جای این که آنرا نشانه شکست بدانیم، باید بدون انحراف از مسیر، حقیقت آنرا بپذیریم و وجودش را تصدیق کنیم.

۳. از محرک‌ها اجتناب کنید

بسیاری از عادت‌های بد، از عوامل محرک نشأت می‌گیرند. به عنوان مثال، محققان در یک مطالعه، به علاقه‌مندان سینما، پاپ‌کورن کهنه دادند و آن‌ها را به تماشای فیلم دعوت کردند. از آن جا که مشغول تماشای فیلم بودند، پاپ‌کورن‌ها را بی‌توجه به طعم کهنگی و مزه نامناسب، با رغبت خوردند. در ادامه این تحقیق، از همان شرکت‌کنندگان، هنگام تماشای موزیک ویدیو، با همان پاپ‌کورن کهنه پذیرایی کردند، شرکت‌کنندگان، به سختی و بی‌رغبت آن‌را قبول کردند. عادت‌های ما همیشه با محرک‌هایی همراه هستند، مثلاً وقتی مضطرب هستیم، سیگار روشن می‌کنیم یا زمانی که روی کاناپه نشسته و مشغول تماشای فیلم هستیم، ناخن می‌جویم. اگر قصد تغییر این نوع عادات را داشته باشیم، باید تا زمانی که عادت‌های جدید به خوبی تثبیت شود، از عوامل محرک فاصله بگیریم، مثلاً از شرایط استرس‌زا دوری کنیم. به عنوان مثال، می‌توانیم با لپ‌تاپ در آشپزخانه فیلم تماشا کنیم. شاید انجام این رفتارها تا زمان تثبیت عادات جدید، ناراحت‌کننده به نظر برسند.

۴. ذهن آگاهی (۱۰۷) را برای تحمل اصرارها، انگیزه‌ها و هوس‌ها تمرین کنید

ذهن آگاهی، نوعی مدیتیشن است که در آن احساسات خود را بی‌هیچ قضاوتی مشاهده می‌کنیم، درواقع در ذهن خود، به یک انسان‌شناس تبدیل می‌شویم. باید مانند ناظران بیرونی، به قدرت شور و احساساتی که در جسم ما ایجاد می‌شود-بدون در نظر گرفتن آن‌ها یا پیامدهایشان-توجه نماییم. رودی که فردی قمارباز و دارای مشکل اضطراب بود، در معرض خطر از دست دادن خانه پدرش در قمار قرار گرفته بود. او شغلی فوق‌العاده استرس‌زا داشت که باعث کاهش قدرت اراده او شده بود و مقاومت در برابر میل به قمار را برای او دشوار می‌کرد. به رودی پیشنهاد کردم که از تکنیک ذهن آگاهی استفاده کند، نه فقط به این خاطر که برای مدیریت عمومی استرس مؤثر است بلکه به این دلیل که برخی تمرینات ذهن آگاهی می‌توانند برای کنترل ولع مصرف، انگیزه‌ها و اصرارها بسیار مفید باشند (از جمله میل به قمار). هنگام یادگیری مدیریت هوس‌ها و اصرارهایمان، ابتدا باید بپذیریم که چنین انگیزه‌هایی، هرچند قوی هستند، اما همیشه با گذشت زمان از شدت آن‌ها کاسته می‌شود. به رودی پیشنهاد کردم که از یکی از جلساتمان برای تمرین استفاده کند، از او خواستم تا کارهای زیر را انجام دهد: «آرام باش و بر تنفس خود تمرکز کن. احساس راحتی کن و چشمانت را ببند. اشتیاق به قمار را در ذهنت مرور کن، زیرا امواج آن روی احساسات تأثیر می‌گذارد، گویی بیگانه‌ای هستی که به تجربه انسانی علاقه‌مندی.» (رودی طرفدار موضوعات علمی-تخیلی بود). ادامه دادم: «دامنه شدت تمایلات را مانند لرزه‌نگاری که زلزله را اندازه می‌گیرد، تجسم کن. وقتی امواج به‌سویت می‌آیند، بالا و پایین‌های ارقام را روی صفحه نمایش پیگیری کن، توجه داشته باش که چه زمان

یک موج تشدید و در چه لحظه‌ای تضعیف می‌شود و موج دیگر در کجا آغاز می‌گردد. هم‌چنین به این موضوع دقت کن که هنگام تشدید اشتیاق، قسمت‌های مختلف بدن چه حسی دارند و احساس همان بخش‌ها، هنگام فروکش کردن اشتیاق چگونه است. هم‌چنان به بررسی واکنش‌های فیزیولوژیکی خود ادامه بده، امواج اصرارها و تمایلات را یکی پس از دیگری و در هنگامی که به سمت تو هجوم می‌آورند، ردیابی کن تا سرانجام شدت موج‌ها مانند زمین‌لرزه فروکش کند».

تمرکز بر تنفس، تجسم لرزه‌نگاری و توجه به احساسات بدن، می‌تواند به ما کمک کند تا «زلزله» را از بین ببریم و در برابر هوس، اصرار و انگیزه‌هایمان مقاومت کنیم. به کارگیری این تکنیک هنگامی که در چنگال انگیزه‌های خود نیستیم، به ما کمک می‌کند تا آن را با موفقیت بیش‌تری به کار ببریم. خوشبختانه، قبل از این که استرس کاری رودی دوباره فروکش کند و اشتیاق به قمار، وجودش را فرا بگیرد، توانست چندین هفته تمرین ذهن‌آگاهی روزانه را تجربه کند. رودی با انجام این کار، آماده شد و توانست این میل را از وجود خود بیرون بکشد. رودی نام «دوره کوتاه مدت گذرا» را برای این شرایط در نظر گرفت؛ اما اعتماد به نفسی که با مقاومت در برابر تمایل به قمار کسب کرد - پیش‌تر، بارها در مقابل آن تسلیم شده بود - عزت نفس او را بسیار تقویت نمود.

خلاصه درمان: خویش‌شن‌داری (خودکنترلی) خود را بهبود بخشید
روش: این روش درمانی را به صورت روزانه و برای اهدافی که نیازمند اراده و خویش‌شن‌داری هستند، اعمال کنید.

تأثیر: افزایش اراده و احساس قدرت، تسهیل پیشرفت به سمت اهداف خودسازی و تقویت عزت نفس.

زمان مراجعه به متخصص بهداشت روان

عزت نفس یک ساختار روان‌شناختی ریشه‌دار است و استفاده از روش‌های درمانی این فصل، به‌گونه‌ای است که نتایج قابل‌توجهی به‌همراه دارد و نیازمند صرف زمان، تلاش و فداکاری است. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید از این تکنیک‌ها استفاده کنید یا برای این کار وقت و تلاش خود را صرف کرده‌اید اما نتوانسته‌اید عزت نفس خود را تقویت کنید، باید به دنبال مشاوره گرفتن از یک متخصص بهداشت روان باشید.

اگر در زندگی‌تان شرایط مداومی وجود دارد که در کاهش اعتماد به نفس شما مؤثر است (به عنوان مثال، اگر رئیس یا دوست صمیمی بدزبانی دارید یا اگر علی‌رغم تلاش بسیار برای پیدا کردن کار، همچنان در جستجوی شغل هستید) متخصصین بهداشت روان به شما کمک می‌کنند تا ارزیابی کنید که باید در راستای تغییر شرایط خود چه اقداماتی انجام دهید، زیرا اگر عزت نفس‌تان به‌طور مداوم «خونریزی» کند، ترمیم آن دشوار است. در نهایت، اگر عزت نفس شما چنان آسیب‌دیده است که فکر می‌کنید ممکن است به خود یا دیگران آسیب برسانید، فوراً از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز فوریت‌های پزشکی مراجعه کنید.

نتیجه گیری: کابینت پزشکی روانشناسی شخصی خود را بسازید

همواره در زندگی، با زخم‌های روانی فراوانی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. زخم‌هایی که وجود ما را تحت سیطره خود قرار می‌دهند و روان ما را پریشان می‌سازند. در عین حال، آن‌ها را نادیده می‌گیریم و ناخواسته زمینه را برای عفونی‌تر شدن‌شان فراهم می‌کنیم. با گذشت زمان، همین جراحات، سلامت روان ما را به خطر می‌اندازند.

روش‌های درمانی این کتاب-که براساس تحقیقات جاری متخصصان این حوزه تدوین شده‌اند-مانند یک کیت استارتر (۱۰۸) کابینت پزشکی روان‌شناختی، مجموعه‌ای از مرهم‌های احساسی، پمادها، بانداژها و مُسکن‌هایی است که می‌توانیم هنگام آسیب‌دیدگی‌های روحی و روانی در مراحل اولیه از آن استفاده کنیم.

خودآموز بودن، به معنای تهیه مجموعه شخصی از رهنمودهای بهداشت و سلامت روان است، لذا باید در اسرع وقت کابینت پزشکی شخصی خود را مهیا کنید. گرچه همه ما با حوادثی مانند شکست، از دست دادن، یا طرد شدن روبرو می‌شویم، اما شدت جراحات و درمان‌های کمک‌های اولیه احساسی می‌تواند از فردی به فرد دیگر، متفاوت باشد. در مورد قرص‌ها و روش‌هایی که برای درمان بیماری‌های جسمی خود استفاده می‌کنیم نیز همین مسأله صادق است. به عنوان مثال، تعداد زیادی مُسکن بدون نسخه وجود دارد که از آن‌ها برای درمان سردرد، کمردرد و دردهای عمومی استفاده می‌کنیم، اما به ندرت همه آن‌ها را در خانه داریم. با آزمون و خطا آموخته‌ایم که یکی از مُسکن‌ها، بهتر از دیگر مارک‌ها درد ما را تسکین می‌دهد، به همین دلیل فقط از همان مارک استفاده می‌کنیم. همین مسأله در مورد کابیت کمک‌های اولیه احساسی نیز صدق می‌کند، به این معنی که برخی از درمان‌های این کتاب برای بهبود

زخم‌های روانی فردی شما، بیش از سایر موارد مؤثر است. هم‌چنین ممکن است یک‌روش درمانی خاص، در برخی شرایط نتیجه‌بخش باشد، اما در شرایط متفاوت، استفاده از دیگر روش درمانی تأثیرگذار باشند. یادداشت کردن چنین مواردی به شما کمک می‌کند تا هنگام استفاده از تکنیک‌های کمک‌های اولیه احساسی، گزینه‌های خود را اصلاح کرده و روش‌های مؤثرتری را انتخاب کنید.

روانشناسی، علمی جوان است که روش‌های درمانی آن، به‌طور مداوم در حال به‌روزرسانی هستند. گفتیم که پیشنهادات این کتاب بر اساس فرضیات صحیح و اصولی روانشناسی و بهداشت روان ارائه شده و بعید است که روش‌های درمانی آن، به‌طور کامل، تغییر پیدا کند. دقت داشته باشید که بی‌توجهی به درمان بیماری ساده‌ای مثل سرماخوردگی، پس از مشاهده اولین علائم آن، همیشه ما را در معرض خطر ابتلا به بیماری تنفسی شدیدتری، مانند ذات‌الریه قرار می‌دهد. به همین ترتیب، اگر راه‌کار مؤثری برای مقابله با آسیب روانی، مانند شکست کشف کنیم، نادیده گرفتن زخم‌های روانی ناشی از آن، به سلامت روان، عزت نفس و بهزیستی عاطفی ما آسیب می‌رساند. اگرچه ممکن است به‌روز رسانی مؤلفه‌های کابینت پزشکی روانشناسی ما در آینده ضرورت پیدا کند، اما استفاده منظم از آن همیشه مفید خواهد بود. صمیمانه امیدوارم اولویت دادن به سلامت روان و اعمال اقدامات لازم برای تقویت و حفظ آن، به‌روشی روزمره و عاداتی پسندیده تبدیل شود که همه ما از کودکی آن را در زندگی خود به کار گیریم. آموزش تمرینات بهداشت روان و نحوه استفاده از اصول کمک‌های اولیه احساسی به کودکان، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر زندگی آن‌ها و جامعه خواهد داشت. لازم است که تمرینات بهداشت و سلامت روان به اندازه بهداشت دهان و دندان در جوامع امروز همه گیر شود. تنها در این صورت است که می‌توانیم شاهد نسل جدیدی از افراد باشیم که با قدرت و عزم راسخ با مشکلات روبه‌رو می‌شوند، به سرعت رنج بیماری‌های روحی پشت سر می‌گذارند

و نسبت به یک فرد متوسط، رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. اگر چنین تصوراتی را احمقانه یا خیالی می‌پندارید، باید توجه داشته باشید که یک زندگی شاد و رضایت‌بخش، همان چیزی است که مردمان نسل‌های گذشته نیز در پی آن بودند. بیشتر مردم آن‌چنان سرگرم تلاش برای تأمین نیازهای اولیه مانند غذا، سرپناه و بقا بودند که توجهی به احساس خوشبختی نداشتند. شاید نوادگان ما در قرن‌های آینده متعجب شوند که ما چگونه از دندان‌هایمان بیشتر از ذهن‌مان مراقبت می‌کردیم و هنگامی که صدمات روانی رایجی را متحمل می‌شدیم، چرا فقط تعداد کمی از ما تکنیک‌های کمک‌های اولیه احساسی را به کار می‌گرفتیم.

البته، تاکنون، منابع و دانش کافی برای اتخاذ چنین تمرینات کلی نداشته و نتوانسته‌ایم انقلابی در نحوه تفکر و مراقبت از سلامت روانی و عاطفی خود در سطح وسیع ایجاد کنیم؛ اما اکنون محدودیتی نداریم. اگر خواستار یک زندگی سالم و شاد-از نظر احساسی-هستیم، کافی است کابینت پزشکی روان‌شناختی خود را باز کنیم و درمان‌های داخل آن را جستجو نماییم.

۱. Michelle Tessler

۲. Dr. Gil Winch

۳. Hudson Street Press

۴. Caroline Sutton

۵. Brittney Ross

۶. Maayan Klein

۷. Yael Merkel

۸. Jennifer Hofert

۹. Richard Leff

۱۰. Frank Anderson

۱۱. James A. Barraclough

۱۲. Danny Klein

۱۳. Jessica Rackman

۱۴. تبعید یا اُستراسیزم: به لحاظ لغوی از کلمه یونانی اُستراگُن مأخوذ گردیده‌است که به معنای صدف، گوش‌ماهی، یا سفال است. مفهوم استراسیزم به یکی از قوانین معروف در یونان باستان اشاره دارد که می‌توان آن را قانون تبعید یا نفی بلد نامید.

۱۵. مارج سیمپسون (Marge Simpson) از شخصیت‌های کارتون خانواده سیمپسون‌ها است.

۱۶. Angelo

۱۷. Martha

۱۸. سایبربال (Cyberball) یک بازی ویدئویی است که در سال ۱۹۸۸ توسط Atari Games در پاساژها منتشر شد.

۱۹. کو کِلاکس کِلَن (Ku Klux Klan،KKK) نام سازمان‌های همبسته‌ای در کشور ایالات متحده آمریکا در گذشته و امروز است که پشتیبان برتری نژاد سفید، یهودستیزی، نژادگرایی، ضدیت با آئین کاتولیک، بومی‌گرایی و نفرت نژادی می‌باشند. آن‌ها برای رسیدن به اهداف خود به اعمال غیراخلاقی‌ای متوسل می‌شوند. برای نمونه پریشان ساختن شکل خود و ترساندن سیاهان آمریکا با استفاده از ابزار ترور، خشونت و ایجاد وحشت از جمله حربه‌های آنان جهت پیشبرد عقایدشان است.

۲۰. نویز سفید که در اصطلاح عامیانه آن‌را با نام برفک تلویزیون می‌شناسیم- البته در این تعریف بیش از برفک، صدایی که در پس زمینه‌ی تصویر به گوش می‌رسد مد نظر است-نوعی طنین تصادفی است که از تراکم طیفی ثابتی برخوردار است و تنها صداهایی با طیف فرکانس قابل شنیده‌شدن توسط انسان را دربرمی‌گیرد. فرض کنید در یک منطقه شلوغ و پر هیاهو زندگی می‌کنید.

صداهای نامفهومی از حرف زدن صدها انسان، حرکت و بوق ماشین‌ها و... به گوش شما می‌رسد. در حالت عادی تفکیک این صدا امکان‌پذیر نیست، این همه‌ی نامفهوم مثالی ساده برای آشنایی با ماهیت نویز سفید است.

۲۱. کشتار دبیرستان کلمباین (Columbine High School massacre) در ۲۰ آوریل ۱۹۹۹ در دبیرستان کلمباین، واقع در ایالت کلرادو اتفاق افتاد. علاوه بر تیراندازی، حمله‌های پیچیده و به‌شدت برنامه‌ریزی‌شده شامل یک بمب آتش‌زا برای منحرف کردن آتش‌نشانان، مخزن‌های پروپان تبدیل شده به بمب که در کافه‌تیرا قرار داده شده بود، ۹۹ عدد مواد منفجره و بمب‌های جای‌گذاری شده در اتومبیل، صورت گرفته بود. دو دانش‌آموز دبیرستانی، اریک هریس و دیلن کلبولد، در نهایت ۱۲ دانش‌آموز و یک معلم را به قتل رساندند. آن‌ها ۲۴ دانش‌آموز دیگر را زخمی کردند که سه‌تای از آن افراد، زمانی زخمی شدند که در حال فرار از مدرسه بودند. اریک و دیلن، سپس اقدام به خودکشی کردند.

۲۲. David

۲۳. نیویورک یانکیز نام مشهورترین و پرافتخارترین تیم حاضر در لیگ برتر بیسبال آمریکا و محبوب‌ترین تیم بیسبال در شهر نیویورک است.

۲۴. دور افتاده (Cast Away) نام فیلمی حماسی-درام محصول سال ۲۰۰۰ است. این فیلم در مورد یک مأمور پُست شرکت فدکس است که بر اثر سقوط هواپیمایش، ۴ سال در یک جزیره به‌تنهایی زندگی می‌کند. تام‌هنکس برای این فیلم علاوه بر ورزش و بدنسازی، دست به رژیم غذایی سختی زد و نزدیک به ۲۵ کیلوگرم وزن کم کرد تا چهره واقعی‌تری را از یک فرد دورافتاده در یک جزیره تنها به اجرا گذشته‌باشد.

۲۵. Chuck Noland

۲۶. Tom Hanks

۲۷. Kelly

۲۸. لوازم ورزشی ویلسون (Wilson Sporting Goods) یک شرکت آمریکایی تولیدکننده تجهیزات و وسایل ورزشی است که مقر اصلی آن در شیکاگو، ایلینوی ایالات متحده واقع است.

۲۹. Serena

۳۰. Alban

۳۱. Blanca

۳۲. Stanley

۳۳. Toby

۳۴. زندگی دوم (Second Life) یک دنیای مجازی است که در آن کاربران کامپیوتر می‌توانند یک شخصیت مجازی بسازند و زندگی مجازی را تجربه کنند. برای اجرای این بازی کاربران باید عضو سایت زندگی دوم (secondlife.com) شده و یک تصویر الکترونیکی یا کارتونی معروف به «آواتار» از خود بسازند. بعضی از افراد آواتار را شبیه به خود واقعی می‌سازند و بعضی کاملاً متفاوت از خود واقعی‌شان، مثلاً با جنسیت متفاوت و حتی موجودی خیالی و افسانه‌ای.

۳۵. Grant

۳۶. Maxine

۳۷. Kurt

۳۸. به یک نوع سفر گردشگری می‌گویند که با هدف دیدن و تهیه فیلم و عکس از جانوران بزرگ‌جثه حیات وحش در آفریقا انجام می‌شود. فرهنگستان زبان فارسی برای سافاری واژه «وحش‌گشت» را پیشنهاد کرده‌است.

۳۹. Sean

۴۰. Grant

۴۱. Waylon Jennings

۴۲. Buddy Holly،

چارلز هاردین هالی معروف به بادی هالی نوازنده و خواننده آمریکائی و از بنیان‌گذاران سبک موسیقی راک اند رول بود. او زاده شهر لابلک در ایالت تکزاس بود و از کودکی به نوازندگی ویولن و پیانو و گیتار پرداخت.

۴۳. J. P. Richardson("the Big Bopper").

یک موسیقی‌دان اهل ایالات متحده آمریکا بود.

۴۴. Yoshi

۴۵. Dobby effect

۴۶. وَسطی یا داژبال به معنای وسط‌زدن، به هر بازی که در آن بازیکنان

سعی کنند دیگر بازیکنان را با توپ بزنند و دیگر بازیکنان مانع از برخورد توپ به خودشان شوند، گفته می‌شود.

[۴۷. Blake](#)

[۴۸. Judy](#)

[۴۹. Antonia](#)

[۵۰.](#) جشن اسکریمفست (scream-fests) جشنواره فیلم‌های ترسناک اسکریمفست نام یک جشنواره سینمایی ویژه فیلم‌های ترسناک در ایالات متحده آمریکا است که در سال ۲۰۰۱ میلادی توسط «راس مارتین» و «ریچل بلافسکی» پایه‌گذاری شد. این جشنواره همه‌ساله در ده روز و در ماه اکتبر در هالیوود برگزار می‌شود.

[۵۱.](#) از نظر استعاره‌ی فرایندی است که چیزی از حالت اولیه کوچک یا کم‌اهمیت خود، به چیزی بزرگ‌تر (مهم‌تر و جدی‌تر) و شاید به‌طور بالقوه خطرناک‌تر یا مصیبت‌بارتر (مانند زنجیره‌ای از حوادث شر) تبدیل شود یا به چیزی مفیدتر (زنجیره‌ای از حوادث خیر) تبدیل شود.

[۵۲.](#) رفتار دوری‌گزینی، ویژگی اصلی این اختلال، ناتوانی در برقراری روابط اجتماعی و ترس از طرد و تحقیر شدن توسط دیگران است.

[۵۳. Morris](#)

[۵۴. Sylvia](#)

[۵۵. Joey](#)

[۵۶.](#) Jeremiah

[۵۷.](#) Shandra

[۵۸.](#) Billy

[۵۹.](#) Wanda

[۶۰.](#) Marsha

[۶۱.](#) Cam and Bev

[۶۲.](#) Levi

[۶۳.](#) Juan

[۶۴.](#) Lucas

[۶۵.](#) Linda

[۶۶.](#) Carlton

[۶۷.](#) Solana

[۶۸.](#) کنترل مهاری که به آن مهار پاسخ نیز می‌گویند، یک فرایند شناختی است و

به‌طور خاص‌تر، یک عملکرد اجرایی است. این عملکرد، به فرد اجازه می‌دهد تا از انگیزه‌های خود و پاسخ‌های رفتاری طبیعی، عادی یا مسلط به محرک‌ها (a.k.a. پاسخ‌های پیش‌توان) جلوگیری کند تا رفتار مناسب‌تری را که با تحقق اهداف آن‌ها سازگار است، انتخاب کند. خودکنترلی جنبه مهمی از کنترل مهارتی است. به‌عنوان مثال، سرکوب موفقیت‌آمیز پاسخ رفتاری طبیعی برای خوردن کیک، هنگامی که فرد هوس آن را می‌کند، در حالی که در رژیم غذایی به‌سر می‌برد، نیاز به استفاده از کنترل مهارتی دارد.

۶۹. اثر بازگشتی یا پدیده بازگشت، ظهور مجدد علائمی است که در هنگام مصرف دارو وجود داشته یا کنترل شده بودند، اما وقتی که دارو قطع شود، یا دوز آن کاهش یابد، مجدداً ظاهر می‌شوند. در صورت ظهور مجدد، شدت علائم اغلب بدتر از سطح پیشین درمان است.

۷۰. تحلیلش کن (به انگلیسی: Analyze This) فیلمی محصول سال ۱۹۹۹ و به کارگردانی هارولد رامیس است.

۷۱. Billy Crystal

۷۲. Robert De Niro

۷۳. کاتارسیس یک واژه یونانی به معنای تطهیر، تزکیه و تخلیص است که بعدها به یک واژه علمی برای محققان تبدیل شد. این واژه از کلمه یونانی کاتارین به معنی «پاک کردن» گرفته شده و در ادامه تطوّرش از حوزه مذهب، پزشکی و دیگر سنت‌های عالمانه یونانی به مباحث معاصر راه یافته است.

فرهنگستان زبان و ادب فارسی «روان‌پالایی» را به ازای آن تصویب کرده است.

۷۴. Michael Phelps

۷۵. اختلال وسواس فکری-عملی، یا اختلال وسواسی-جبری، یک اختلال

اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال‌طلبی همراه است، تا حدی که به از دست دادن انعطاف‌پذیری، صراحت و کارایی می‌انجامد.

[۷۶.](#) جک این دِ باکس، (jack-in-a-box) جعبه‌ای که تا در آن را برمی‌دارند، آدمکی از آن بیرون می‌پرد.

[۷۷.](#) شخصیتی خیالی که کودکان گمان می‌برند در شب عید میلاد مسیح به دیدارشان می‌آید و آرزوهای آن‌ها را برآورده می‌سازد.

[۷۸.](#) Pauline

[۷۹.](#) نسکار (NASCAR) انجمن ملی مسابقات خودروهای ارتقا یافته در آمریکا است. این انجمن بزرگ‌ترین برگزارکننده مسابقات اتوموبیل‌رانی در ایالات متحده است. مسابقات برگزارشده توسط نسکار از جمله محبوب‌ترین مسابقات اتوموبیل‌رانی در این کشور است.

[۸۰.](#) Lenny

[۸۱.](#) فرض خودتأیید یا فرض خودانجام؛ پیش‌بینی‌هایی است که اگر درست فرض شوند، به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به عملی شدن خودشان کمک می‌کنند.

[۸۲.](#) Lydia

[۸۳.](#) Bill Buckner

[۸۴.](#) Batting crowns

[۸۵.](#) بوستون رد ساکس (Boston Red Sox) تیم بیس‌بال آمریکایی برخاسته از

بوستون ماساچوست است که سال ۱۹۰۱ تأسیس شد و در لیگ برتر بیسبال آمریکا رقابت می‌کند. این تیم با کسب نه قهرمانی سری جهانی، سومین تیم پرافتخار بیسبال آمریکا به‌شمار می‌رود.

۸۶. نیویورک متز (New York Mets) یک تیم بیسبال در لیگ برتر آمریکا است.

۸۷. Henry Ford

۸۸. Diana Nyad

۸۹. ناوچه پرتغالی (Physalia physalis) نوعی جانور دریایی است که اغلب با عروس دریایی اشتباه گرفته می‌شود. این جانور که از رده آب‌سانان است، از یک کلونی از ارگانیسم‌ها ایجاد شده است. بازوهای این جانور گول‌پیکر در زیر آب به سی‌متر می‌رسد. به‌طور متوسط طول آن ده متر است.

۹۰. دوشیزه جهان یا دختر شایسته، یک مسابقه بین‌المللی زیبایی است که هر سال توسط سازمانی با همین نام برگزار می‌گردد. این مسابقه برای دوشیزگان جوان برگزار می‌شود و معیارهای متعددی - به‌جز زیبایی جسمی - برای انتخاب برنده مسابقه در نظر گرفته می‌شود.

۹۱. Oscar Pistorius

۹۲. Jim Short

۹۳. Red Sox

۹۴. Larry David

۹۵. Curb Your Enthusiasm

۹۶. «دیکسی»، معروف به «سرزمین دیکسی»، «ای کاش در دیکسی بودم»، ترانه‌ای در مورد جنوب ایالات متحده است که برای اولین بار در اواسط قرن نوزدهم ساخته شد.

۹۷. تورم نمره، در دو مفهوم مورد استفاده قرار می‌گیرد: ۱. آسان گرفتن در نمره‌دهی: دادن نمره‌های بالاتر از آن چه دانش‌آموزان استحقاقش را دارند که باعث می‌شود میانگین نمرات بالاتر برود. ۲. گرایش به دادن نمره‌های بالاتر به طور تصاعدی برای کاری که پیش‌تر نمره‌های کم‌تری در آن می‌گرفته‌اند.

۹۸. Rudy

۹۹. Bo

۱۰۰. سابلیمینال یا محرک‌های زیرآستانه‌ای (Subliminal stimuli) در تقابل با محرک‌های فراآستانه‌ای، به هرگونه محرک حسی که پایین‌تر از آستانه مطلق فردی برای ادراک آگاهانه باشد، اطلاق می‌گردد.

۱۰۱. خودپنداره یا خودانگاره یکی از مفاهیم بسیار مهم در روانشناسی است. خودانگاره تمام آن درک و ذهنیت و احساسی است که یک فرد نسبت به خویشتن خویش دارد. این که فرد خود را در یک زمینه توانا یا ناتوان، در یک زمینه آگاه یا ناآگاه بداند و این که خود را نسبت به اطرافیان در چه جایگاهی بداند، تشکیل‌دهنده خودانگاره فرد است.

۱۰۲. Gladys

۱۰۳. ماستکتومی یا پستان‌برداری؛ اصطلاح پزشکی شامل عمل جراحی جهت برداشتن یک یا هر دو پستان به طور کامل بوده و معمولاً جهت درمان سرطان

پستان انجام می‌گیرد. میزان برداشت بافت پستانی در عمل ماستکتومی، به گسترش تومور و درگیری بافت‌های اطراف بستگی دارد.

۱.۰۴. Timothy

۱.۰۵. به افزار کوچک اشاره‌ای در رایانه که به وسیله آن می‌توان مکان‌ها را بر روی صفحه جابه‌جا کرد، توپک گفته می‌شود. توپک را می‌توان با انگشتان یا دست چرخاند.

۱.۰۶. یکسان‌دستی یا دودستی به مفهوم توانایی فرد در به کارگیری هر دو دست است.

۱.۰۷. اصطلاحی در روان‌شناسی و علوم مشابه است، به معنی توجه کردن ارادی به زمان حال، با کیفیتی از شفقت، کنجکاوی و پذیرش.

۱.۰۸. کیت استارتر (StarterKit) یکی از محبوب‌ترین بردهای آماده برای افراد مبتدی است. توسط این‌بردها می‌توان به صورت سریع و تقریباً با کم‌ترین اطلاعات علمی در زمینه الکترونیک، این‌بردها را مونتاژ و راه‌اندازی کرد.

شاید طردشدن شایع ترین زخم، در بین تمامی زخم‌های عاطفی باشد که در طول زندگی مجبور به تحمل آن‌ها هستیم. در دوره نوجوانی و در حین تحصیل، بارها از جمع‌های دوستانه حذف و در تیم مدرسه، به عنوان آخرین نفر انتخاب شده‌ایم، برای رفتن به مهمانی تولدی که همه همکلاسی‌ها در آن حضور داشتند، دعوت نشده‌ایم، بارها توسط دوستان قدیمی از محافل دوستانه حذف شده و مورد طعنه و آزار همکلاسی‌هایمان قرار گرفته‌ایم. سرانجام چالش طردشدن‌های دوران کودکی را پشت سر گذاشتیم تا به این نتیجه برسیم که انبوه بزرگی از تجربه‌های جدید طردشدن، در انتظار ما است. در بزرگسالی نیز گاهی از قرارهای دوستانه حذف می‌شویم و گاه توسط کارفرمایان رد و توسط دوستان قدیمی خود سرزنش می‌شویم. حتی ممکن است همسرمان، ما را پس بزنند، همسایگان برخوردی سردی با ما داشته باشند و اعضای خانواده، ما را از جمع خود برانند.

📞 nashretorang



نشر نرنگ



9 786227 741131

www.nashretorang.com